

# طب در قرآن

تالیف، دکتر عبد الحمید دیاب • دکتر احمد قرقوز  
ترجمہ: علی چراغی



# طب و قرآن



تألیف:

دکتر عبد الحمید دیاب

ترجمہ:

علی حسینی

نام کتاب : طب و قرآن  
 نویسنده : دکتر عبدالحمید دیاب - دکتر احمد قرقوت  
 ترجمه : علی چراغی

چاپ : پیام  
 ناشر : تهران - بهار خرداد - کوچه پلای ناب - چکلا  
 (استاد است غلی)

## فهرست موضوعات

موضوع	صفحه
مقدمه مترجم	۹-۱۰
مقدمه مؤلفان	۱۲-۱۴
باب اول - فصل اول	
كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ	۱۸-۱۹
اعجاز اثر انگشت	۲۰-۲۱
کوتاهترین مدت بارداری	۲۲-۲۳
تعیین جنس جنین	۲۴-۲۵
تحریک و تسهیل زایمان	۲۶-۲۷
سوختگیها و احساس درد	۲۸-۲۷
صلب و ثرائب	۳۱-۳۳
مَن و سلوی	۳۴-۳۵
بیماری حضرت ایوب (ع)	۳۶-۳۷
در خلقت خود بیندیشیم	۳۸-۴۲
فصل دوم	
آمیزش با زنان حائض	۵۰-۵۱
علم بما فی الارحام	۵۲-۵۵
غذا را با میوه آغاز کنید	۵۶
شنوایی و بینایی	۵۷-۵۸
برانگیختن زننده از مرده	۵۹

۶۰	بیماری ارثی
	فصل سوم
۶۲	و نُقِلُّهُمْ
۶۳	اندوه و رابطه آن با کوری
۶۳-۶۴	از میان فرث و خون
۶۴-۶۵	کدو
۶۵-۶۶	رنگ سبز
۶۶-۶۷	خشوع
۶۸	فرعون موسی
۶۸-۶۹	دیدگاههای قرآنی درباره برخی حالات بیماری
۷۰	سکته قلبی
۷۰	تشوهات
۷۰	روح
۷۱	سقط جنین و قتل نفس
۷۲	برص (پسی)
۷۳-۷۴	باب دوم - قرآن و خلقت انسان
۷۵	آغاز خلقت
۷۷-۷۸	کارگاههای تولید عروس و داماد
۷۸-۷۹	از اسرار هجرت
۷۹-۸۰	عروس زندگی
۸۰-۸۲	کاروان داماد
۸۳	پدیده‌ای شگفت‌انگیز در دستگاههای دفاعی بدن
۸۴	مراحل خلقت انسان
۸۶	از نطفه تا علقه
۸۷	از علقه تا مضغه

۸۷-۸۹	راز شگفت انگیز
۸۹-۹۱	آفرینشی دیگر
۹۱-۹۲	بعد انسانی روح انسان
۹۲-۹۳	ظلمات سه گانه
۹۴-۹۹	قرار مکی
۹۹	قدر معلوم
۱۰۰	خطر بارداری طولانی
۱۰۰	خطر زایمان زودرس
	<b>باب سوم - قرآن و برخی از سنن زندگی</b>
۱۰۶-۱۰۸	قرآن و رخصت
۱۰۹	روش شیر دادن و مصلحت مادر
۱۱۰-۱۱۱	شیر دادن و تقویت روابط عاطفی
۱۱۲-۱۱۴	خواب و توالی شب و روز
۱۱۷-۱۱۸	برکات سحرخیزی
۱۱۹-۱۲۳	اسرار پیری و قطعی بودن مرگ
	<b>باب چهارم - قرآن و طب وقائی</b>
۱۲۵-۱۲۶	پیش گفتار
۱۲۸-۱۳۴	فصل اول - قرآن و بهداشت عمومی
۱۳۵-۱۴۰	قرآن و تغذیه
۱۴۱-۱۴۴	تحریم خیانت
۱۴۴-۱۴۵	حکمت تحریم خون
۱۴۶	گوشت خوک
۱۴۶-۱۴۷	بیماریهایی که تنها علت آنها خوردن گوشت خوک است
۱۴۷	بیماریهایی که از جمله عوامل ابتلای به آنها گوشت خوک است
۱۴۸-۱۴۹	خمیر یا أم الحَبَاثِث

۱۴۹-۱۵۱	مسمومیت الکلی حاد
۱۵۱	مسمومیت الکلی مزمن
۱۵۱-۱۵۳	الکلیسم و بیماریهای عصبی
۱۵۳	الکل و لوزالمعده
۱۵۳-۱۵۴	الکل و کبد
۱۵۴-۱۵۵	الکل و بیماریهای قلبی
۱۵۵	الکل و نارسائیهای خونی
۱۵۵	الکل و بیماریهای عضوی
۱۵۵	الکل و فعالیتهای جنسی
۱۵۵-۱۵۶	الکل و سرطان
۱۵۶	الکل و بارداری
۱۵۶-۱۵۷	الکل و بیماریهای روانی
۱۵۷	آماري از وبای الکل
۱۵۸	آیا نوشیدن مشروبات الکلی در مناسبتها نیز مضر است؟
۱۵۸-۱۶۲	قرآن چگونه اعتیاد به الکل را درمان کرده است؟
۱۶۲	خمر بهشت
۱۶۳-۱۶۴	طبییات
۱۶۴-۱۶۵	گوشت چهار پایان
۱۶۵-۱۶۶	صيد دریا
۱۶۶-۱۶۸	شیر چهار پایان
۱۶۸	زیتون
۱۶۹-۱۷۰	خرما
۱۷۰	موز
۱۷۰-۱۷۱	انگور
۱۷۴	فصل دوم - رعایت حال مسلمین

۱۷۴-۱۷۵	معاظتها
۱۷۵-۱۷۷	انگیزه های پیشگیری از بارداری
۱۸۰	فصل سوم - تحریم فواحش
۱۸۰-۱۸۲	زنا
۱۸۳-۱۸۵	سیفلیس
۱۸۶-۱۸۷	سوزاک
۱۸۷-۱۸۸	آتشک یا شانکر نرم
۱۸۸	گرانولوم آمیزشی
۱۸۸	بیماری نیکولا فاور
۱۸۸-۱۹۰	التهاب مهبل
۱۹۰-۱۹۲	لواط
	<b>باب پنجم - قرآن و طب درمانی</b>
۱۹۵-۱۹۷	عسل
۱۹۷	ویژگیهای عسل
۱۹۷-۱۹۸	خاصیت ضد میکربی و ضد عفونی عسل
۱۹۹-۲۰۰	عسل و رژیم غذایی در بیماری قند
۲۰۰	عسل و پیشگیری از پوسیدگی دندان
۲۰۰-۲۰۱	عسل و طب اطفال
۲۰۱-۲۰۲	عسل و پیشگیری از عوارض تابش اشعه و سرطان
۲۰۳	کاربرد درمانی عسل
۲۰۳-۲۰۴	عسل و بیماریهای پوستی
۲۰۵-۲۰۶	عسل و بیماریهای گوارشی
۲۰۶-۲۰۷	عسل و بیماریهای تنفسی
۲۰۷-۲۰۸	عسل و درمان بیماریهای زنان
۲۰۸-۲۰۹	عسل و درمان بیماریهای گوش، حلق و بینی



۲۰۹	عسل و درمان بیماریهای قلبی
۲۰۹-۲۱۰	عسل و بیماریهای کلیه
۲۱۰	عسل و دستگاه عصبی
۲۱۱-۲۱۶	روزه

### مقدمه مترجم

قرآن کریم گنجینه‌ای است که هر تشنه‌ای را فراخور حال سیراب و هر جوینده‌ای را کامیاب می‌کند. کتابی که ترجمه آن حضور خوانندگان تقدیم می‌شود، کتاب تفسیر نیست، بلکه برداشت دو پزشک مسلمان است از کلاسهای درس دوران تحصیل. دو دانشجو که دانش نوین پزشکی آنها را نه فقط از فطرت پاکشان دور نداشت، بلکه ایمان آنان را استحکام بخشید. تا جایی که عنوان پایان نامه رساله دکتری خود را «طب در قرآن» قرار دادند و با این کار خداپسندانه گوشه‌های بسیاری از معانی این آیات را روشن کردند.

واقعیت این است که خود من قبل از مطالعه این کتاب تصور نمی‌کردم که قرآن، این کتاب آسمانی در موضوعی تخصصی مثل طب تا این حد عمیق و شگفت‌انگیز باشد. بسیاری از دوستان نیز هنگامی که مطلع می‌شدند بنده مشغول ترجمه کتابی به این نام هستم، می‌گفتند باور نداریم که قرآن در زمینه مسائل پزشکی و بهداشتی چیز زیادی برای عرضه داشته باشد! ولی برای خود من ثابت گردیده است که واقعیت غیر از این است. و کاملاً بر این باورم که گذشت زمان ابعاد تازه‌ای از اعجاز قرآن را روشن خواهد ساخت. کما اینکه تا چند صد سال پیش بسیاری از مطالب این کتاب آسمانی حالت رمز داشت و قابل اثبات نبود. و مسلمانان فقط از روی تعبد و ایمان قلبی به اینک کلام خداست، بدان معتقد بودند. از قدیم الایام روایتی را برای ما نقل کرده‌اند که: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» یعنی هر که خود را شناخت، خدا را شناخته است. مطالعه این کتاب انسان را به گوشه‌هایی از عظمت خلقت خود آشنا می‌سازد و خواننده در پایان هیچ راهی ندارد مگر اینکه اعتراف کند که ذات پروردگار *أَحْسَنُ الْعَالَمِينَ* است. از

مولای متقیان علی (ع) نقل است که:

أَتَزْعُمُ أَنَّكَ جِرْمٌ صَغِيرٌ وَفِيكَ أَتَقْوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ  
 «آیا تو می‌پنداری که در عالم هستی جرم کوچک و بی ارزشی هستی و حال آنکه تمام هستی در وجود تو خلاصه شده است؟!»

ترجمه این کتاب با عجله و در مدت بسیار کوتاهی صورت گرفته است. لذا محتمل است خالی از اشتباه نباشد، که پیشاپیش از خوانندگان محترم پوزش می‌طلبیم.

و در پایان از جناب آقای حفظی، ناشر محترم، که مشوق اصلی بنده در ترجمه این کتاب بوده‌اند، نهایت سپاسگزاری را دارم. همچنین از برادران حسین دانشفر، حسین الوندی و محمد علی شمیم (کارشناسان زیست‌شناسی دفتر برنامه ریزی و تالیف کتب درسی) که در بسیاری از موارد اشکالات اینجانب را رفع کرده‌اند، تشکر می‌کنم.

اَللّٰهُمَّ وَقَعْنَا لِمَا تُحِبُّ وَتَرْضٰی

علی چراغی

مرداد ماه ۱۳۷۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَرَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَ  
بُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ<sup>۱</sup>  
أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ<sup>۲</sup> الْفُرْقَانُ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ  
إِخْتِلَافًا كَثِيرًا<sup>۳</sup>

---

۱- و بر تو قرآن را فرستادیم تا حقیقت هر چیز را روشن کند و برای مسلمانان هدایت و رحمت و بشارت باشد (نحل ۸۹).

۲- آیا در قرآن از روی فکر و تأمل نمی‌نگرند (تا بر آنان ثابت شود که وحی انعامست) و اگر از جانب غیر خدا بود در آن (از جهت لفظ و معنی) بسیار اختلاف می‌یافتند. (نساء ۸۱)

### مقدمه مؤلفان

قرآن معجزه جاوید زمان است؛ هر چند صدها سال از نزول آن گذشته باشد. قرآن آیت کبریٰ است که خداوند رسالت خاتم پیامبرانش را به برکت آن استحکام بخشید. مسلمانان صدر اسلام بلاغت آن را گواهی بر صدق دعوت وی دانستند و امروزه به سلسله اعجازهای این کتاب در ابعاد بلاغی، اخلاقی، تربیتی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، جهان بینی و تبیین هدف از خلقت انسان، اشارات علمی عمیق به خلقت و کون و حتی در ترقیب آیات و تعداد کلمات و حروف آن پی برده اند (ما قرآننا فی الکتاب من شیء)<sup>۱</sup> بهمین دلیل است که هر کس از روی تعمق نگاهی به قرآن بیفکند، درخواهد یافت که این کتاب تفاوت بسیاری با سایر کتب که تعدادشان از میلیونها نیز می گذرد، دارد. و این امر با توجه به عظمت این کتاب چندان شگفت انگیز نیست.

درست است که قرآن اختصاصاً درباره علم و یا یکی از سایر علوم نازل نگردیده و چنین انتظاری نیز نباید داشت، زیرا قرآن قبل از هر چیز دیگر کتاب زندگی و چراغ هدایت و ایمان برای بشریت است و یتیاناً یکلّ شیء (روشنگر حقیقت هر چیز) و خداوند در این کتاب به تمام مسائل مهم حیات بشری اشاره دارد (وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فی هَذَا الْقُرْآنِ لِلْإِنْسَانِ مِنْ كُلِّ شَیْءٍ، وَحَسَنَ الْإِنْتَانِ أَكْثَرُ شَیْءٍ جَدَلًا)<sup>۲</sup> از این روست که می بینیم خداوند در این کتاب مسئله بهداشت و سلامتی انسان را نیز مطرح نموده و راههای دست یابی بشر به این نعمت را بیان داشته و اصول اساسی آن را بنا نهاده است تا انسان با پیروی از این اصول بتواند وظایف انسانی خود را در

۱- ما در کتاب تفریش بیان هیچ چیز را فروگذار نکردیم. (اتمام ۳۸)

۲- ما در این قرآن هر گونه مثال و بیان (برای هدایت خلق) آوردیم ولیکن آدمی بیشتر از هر چیز با سخن حق به جدال و خصومت برمی خیزد. (کهف ۵۱).

جامعه به بهترین وجهی انجام دهد. اگر بگوئیم که رنج جوامع بشری امروز که از نظر تکنولوژی و صنعت به پیشرفتهای شایانی دست یافته اند، علاوه بر سایر مسائل، نداشتن هدف و ضوابط اخلاقی و انسانی است، گراف نگفته ایم. بهمین دلیل این پیشرفتهای علمی نتوانسته است جلو گسترش اعتیاد به مسکرات و فحشا و عواقب وخیم آنها را بگیرد. لذا هنگامی که می خوانیم میانگین عمر مصرف کنندگان سیگار در کشورهای اسکاندیناوی (سوئد، دانمارک و نروژ) از بدو آغاز اعتیاد فقط ۸ سال است، چندان تعجب نمی کنیم.

خوشبختانه نظیر این شکاف عمیق میان دست آوردهای علمی و تکنولوژی و واقعیت و حقیقت زندگی را در تعالیم اسلام مشاهده نمی کنیم، زیرا التزام مسلمانان به آیات قرآنی ناشی از عمق عقیده آنها به این آیات است.

لازم به ذکر است که ما سعی کرده ایم روش طرح آیات قرآنی را به نحوی در نظر بگیریم که برای خواننده ملال آور نباشد و از توجیه و تأویل آیات از طریق اکتشافات علمی نیز پرهیز نموده ایم. مگر اینکه قطعیت آیه کاملاً معزز و مسلم بوده و حقایق علمی نیز اثبات شده باشند. این کتاب حاصل احساساتی است که در طول شش سال دوران تحصیل و در مواقع مختلف دست داده است. زیرا به هر موضوع جدیدی که می پرداختیم، می دیدیم قرآن قبلاً به نحوی به آن اشاره داشته است. از درس علم اجته گرفته تا کالبد شکافی توصیفی و بافت شناسی و انگل شناسی و میکروب شناسی و... تا برسد به بیماریهای اندامهای مختلف بدن.

و هنگامی که می دیدیم قرآن حتی متعرض مشکل ترین و غامض ترین مباحث جدید علمی از قبیل مبدأ خلقت، نطفه، جنین و کیفیت تشکیل آنها شده، واقعاً شگفت زده می شدیم.

همانگی آیات قرآنی با پدیده های جدید طبی ما را متقاعد می کرد که خداوند از این بابت منت بزرگی بر انسان نهاده است. این آیات دلیل قاطعی بر وجود خداوندی است خالق، مبدع، بزرگ و توانا. و راهنمای بسیار ارزشمندی است برای بشریت. قبل و بعد از اکتشافات علمی. به منظور دست یابی به اصول علم پزشکی و پیشگیری از بیماریهای عضوی و روانی.

و حتی می خواندیم که علت ابتلا به سرطان زبان مصرف مسکرات (که در شریعت اسلام تحریم گردیده) و علت ابتلا به بیماری سیفلیس روابط جنسی نامشروع (که حرام شرعی است) و جویدن توتون (که آنها هم حرام و مکروه است) و اهمیت ندادن به بهداشت دهان می باشد و قرآن آن را با وضوح حل کرده است، ایمان پیدا می کردیم که این کتاب آسمانی دعوتی است خالصانه برای انسانها که بوسیله آن به هدایت و رستگاری و پیشرفت برسند (ان)

هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِنَتِي فِي الْقَوْمِ<sup>۱</sup>.

این رساله که تحت عنوان «طب در قرآن» تقدیم خوانندگان می‌شود، گلچینی است از گلستان قرآن و گلزار دانشکده پزشکی که شش سال تمام آن را با فکر و شعور صادقانه خود آبیاری کرده‌ایم و در حقیقت حاصل شش سال از بهترین دوران زندگی ماست یعنی دوران جوانی.

عبد الحمید احمد

۱- همانا این قرآن خلق را به راست‌ترین و استوارترین طریقه هدایت می‌کند. (اسراء ۹)





### فهرست مباحث

باب اول	: گلچینی از اعجازات علمی در قرآن
باب دوم	: قرآن و خلقت انسان
باب سوم	: قرآن و بررسی از سنن زندگی
باب چهارم	: قرآن و طب و طباطبائی
باب پنجم	: قرآن و طب درمانی

باب اول  
گلچینی از اعجازات طبی در قرآن

كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ

قال تعالى: لَقَدْ يُرَدُّ اللَّهُ أَنْ يُهْدِيَهُ يَنْفَرُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرَدُّ أَنْ يُهْلِكَ  
وَيَجْعَلَ صَدْرَهُ ضَيْقاً حَرَجاً كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ<sup>۱</sup>

تشبیهی که در این آیه کریمه بکار رفته در حد اعجاز است. و در حقیقت با استفاده از یک روش بلاغی دقیق، یک حقیقت علمی اثبات شده را از چند بعد بیان می‌دارد، از جمله:

۱- بالا رفتن انسان در آسمان: روزی که مردم این آیه را شنیدند، پنداشتند که این بیان قرآنی صرفاً جنبه تشبیهی دارد و منظور صمود مجازی است نه حقیقی. واقعیت این است که این آیه یک پیش‌گویی است که بعد از گذشت قرن‌ها اکنون تحقق یافته است.

۲- صحت تشبیه: بالا رفتن بیش از حد از سطح زمین موجب عسرت تنفس و احساس خفگی در انسان می‌شود. و هرچه ارتفاع بیشتر باشد، این احساس شدیدتر خواهد بود تا اینکه به مرحله‌ای سخت و بحرانی برسد. اما علت عسرت تنفس به دو دلیل اصلی برمی‌گردد.

الف- پایین بودن نسبت اکسیژن هوا در ارتفاعات: اکسیژن تقریباً ۲۱٪ هوای

۱- هر که خدا هدایت او خواهد، دلش را به نور اسلام روشن و گشاده گرداند و هر که را خواهد به حال گمراهی واگذارد دل او را از پذیرفتن ایمان تنگ و سخت کند. گویی که می‌خواهد از زمین بر فراز آسمان رود. (تمام ۱۲۵)

موجود در سطح زمین را تشکیل می‌دهد و در ارتفاع ۶۷ مایلی هوا خالی از اکسیژن خواهد بود. میزان رطوبت هوا در سطح دریا ۱۰۰ مم و در ارتفاع ۸۰۰۰ متری از ۲۵ مم تجاوز نمی‌کند. در این ارتفاع انسان ابتدا بیهوش شده و سپس می‌میرد.

ب- کاهش فشار جو: اولین کسی که فشار جو را کشف کرد دانشمندی به نام تورشیلی بود. وی میزان این فشار را معادل فشار عمود هوای دور کره زمین بر یک سانتیمتر مربع از آن تخمین زد که معادل فشار عمودی از جبهه به طول ۷۶ سانتی متر است. هر چه از سطح زمین بالاتر برویم از میزان این فشار کاسته می‌شود و این امر باعث ایجاد اختلال در رسیدن هوا از طریق ریه‌ها به خون می‌گردد. و از طرفی کاهش فشار هوا باعث تمدد و انقباض گازهای موجود در معده و امعاء شده و به همین علت دیافراگم به طرف بالا می‌رود و این امر موجب ایجاد نارسایی در کار انقباض ریه‌ها و تنفس می‌گردد. این عارضه با دور شدن بیشتر از سطح زمین شدت بیشتری یافته تا جایی که شخص دچار خونریزی بینی و یا دهان شده و پس از مدت کوتاهی می‌میرد.

عدم آگاهی از این پدیده علمی که قرآن به آن اشاره فرموده است، باعث قربانی شدن افراد زیادی در ابتدای پیدایش بالن و هواپیما گردید. ولی در هواپیماهای مدرن دستگاه‌های کنترل فشار و اکسیژن تعبیه شده است (وَيُفَرِّطُ إِلَهُ الْأُمَمَانِ لِلنَّاسِ لَمَّا هُمْ بَيْنَ أَعْيُنِهِمْ)¹

۱- و خداوند اینگونه مثل‌های واضح را برای تذکر مردم می‌آورد. (ابراهیم ۲۵)

### اعجاز اثر انگشت

أَيُّعَسِبُ الْإِنْسَانُ أَنْ لَنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ، بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ.<sup>۱</sup>

کفار منکر حیات دوباره بعد از مرگ بودند و اظهار می‌داشتند که امکان ندارد پس از مرگ و خاکستر شدن، گوشت و استخوان بدن دوباره زنده شوند (إِذَا مِتْنَا وَكُنَّا تُرَابًا وَعِظَامًا إِنَّا لَتَبْعُهُمْ<sup>۲</sup>). پاسخ قرآن به این پرسش همراه با تاکید است و می‌فرماید: خداوند نه فقط قادر به خلق دوباره استخوان و جسم انسان است، بلکه قادر است خطوط انگشتان او را نیز دوباره بهمان شکل اول بازسازی کند. اما چرا خداوند به بنان که همان نوک انگشت باشد اشاره می‌کند و نه به سایر اعضای بدن؟ آیا خلقت سر انگشت پیچیده‌تر از استخوان است؟

دانش بشری در قرن نوزدهم به راز اثر انگشت پی برد و متوجه گردید که سر انگشتان از خطوط بارز و پستی بصورت مار پیچ در بشرة پوست تشکیل شده‌اند. نحوه امتداد این خطوط در افراد متفاوت است بطوریکه شکل این خطوط حتی در دوقلوها هم شباهتی بهم ندارد. اکنون ثابت شده است که در تمام دنیا دو نفر پیدا نمی‌شوند که اثر انگشتی مشابه همدیگر داشته باشند.

خطوط سر انگشتان هنگامی که جنین چهار ماهه می‌باشد شکل گرفته و تا پایان عمر تغییر نخواهد یافت. ممکن است دو اثر انگشت تا حدی به هم شباهت داشته باشند ولی هیچگاه با هم مطابقت نمی‌کنند. بهمین دلیل است که در تمام کشورهای عالم اثر انگشت هر فرد را معرف شخصیت وی می‌دانند. مجریان قانون در تحقیقات جنائی برای کشف هویت مجرمین و دزدان از اثر انگشت به عنوان وسیله‌ای مؤثر و مفید استفاده می‌نمایند.

شاید رمز اشاره قرآن به خلق دوباره خطوط سر انگشت مردگان این باشد که به انسانها بفهماند که خداوند قادر است حتی ویژگیهای فردی اشخاص را که آنها را از دیگران متمایز می‌کند، نیز مجدداً خلق کند. و همین اشاره برای عقلا کفایت می‌کند تا یقین حاصل نمایند که نشور حق است. همانطور که مرگ حق است.

### کوتاهترین مدت بارداری شش ماه است

پیش از اینکه دانش پزشکی اثبات کند که حداقل زمان لازم برای بارداری شش ماه است، قرآن این مطلب را به روشنی بیان کرده است (عَمَلَتْهُ أُمُّ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا، وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا)<sup>۱</sup>، (وَالْوِلْدَانُ بِرُضْعٍ ثَلَاثَ أَشْهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ)<sup>۲</sup> و (فِصَالُهُ فِي عَاقِبِنِ)<sup>۳</sup>.

اگر مدت رضاعت (شیر دادن) را که دو سال تمام است از کل دوره سی ماهه (بارداری و رضاعت) کم کنیم، می ماند شش ماه برای دوران حاملگی، و این کمترین مدتی است که در آن نوزاد پس از تولد زنده می ماند.

صحابه پیامبر اکرم نیز در قضاوئهای خود به همین مسئله بعنوان حکم شرعی استناد می کردند. روایت شده است که مردی با زنی ازدواج کرد و آن زن پس از ششماه فرزندی بدینا آورد. عثمان پنداشت که این زن قبل از ازدواج مرتکب زنا شده است و در نظر داشت درباره او حدزنا جاری کند. ابن عباس که در مجلس حاضر بود اظهار داشت: اگر این زن به قرآن استناد نماید که فرموده است (وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا) و (فِصَالُهُ فِي عَاقِبِنِ)، برای دوران بارداری شش ماه باقی می ماند. و بدین ترتیب آن زن تبرئه گردید.

طب نوین نیز به همین نتیجه رسیده است. یعنی جنین اگر شش ماه تمام در رحم مادر باشد، پس از تولد زنده خواهد ماند. تولد جنین کمتر از شش ماهه را سقط می نامند، زیرا زنده نخواهد ماند و تولد جنین در فاصله شش تا نه ماهگی را زایمان زودرس می نامند. نوزادانی که بصورت زودرس متولد می شوند، با مراقبتهای ویژه

۱- مادر با رنج و زحمت او را حمل کرد و باز با درد و مشقت وضع حمل کرد و سی ماه تمام مدت حمل و شیرخواری بود. (استقاف ۱۵)

۲- مادران باید دو سال تمام فرزندان خود را شیر دهند آنکه خواهد فرزند را شیر تمام دهد. (بقره ۲۳۳)

۳- پس از گذشت دو سال طفل را از شیر مادر بگیرد. (لقمان ۱۴)

پزشکی زنده می‌مانند.  
حداقل مدت قانونی بارداری در اکثر کشورها همان شش ماه منظور شده است.



## تعیین جنس جنین

(وَاللَّهُ عَلَّقَ الرُّوحَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى، مِنْ نُطْفَةٍ إِذَا تُمْنَى)<sup>۱</sup>، (أَبْخَسِبَ  
الْإِنْسَانُ أَنْ يُزَكَّ شَيْئًا، أَلَمْ يَكْ نُطْفَقْ مِنْ مِثْقَلِ يُمْتَى، ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ  
فَسَوَّى، فَجَعَلَ مِنْهُ الرُّوحَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى)<sup>۲</sup>

تخمک لقاح یافته‌ای که قرار است جنس جنین را تشکیل دهد شامل ۲۲ جفت کروموزوم عادی و یک جفت کروموزوم جنسی است. این کروموزومها از اجتماع تخمک زن (که همیشه دارای ۲۲ کروموزوم عادی باضافه یک کروموزوم جنسی X می‌باشد) و نطفه مرد (که دارای ۲۲ کروموزوم عادی باضافه یک کروموزوم جنسی X و Y می‌باشد) تشکیل می‌شوند. زیرا نیمی از نطفه مرد را کروموزومهای جنسی X و نیمی دیگر را کروموزومهای Y تشکیل می‌دهند. اما تخمک زن همیشه حامل کروموزوم X می‌باشد. اگر تخمک با نطفه حامل کروموزوم جنسی X ترکیب شود، جنین دختر خواهد بود و اگر با نطفه حامل کروموزوم جنسی Y باشد، جنین پسر خواهد بود و به عبارتی:

دختر  $XY = X \text{ کروموزوم} + X \text{ کروموزوم}$

پسر  $XY = X \text{ کروموزوم} + Y \text{ کروموزوم}$

بدین ترتیب پی می‌بریم که این نطفه مرد است که جنس جنین را تعیین می‌کند. زیرا نطفه مرد هم حامل کروموزوم جنسی از نوع X است و هم از نوع Y و این همان چیزی است که قرآن کریم ۱۴ قرن پیش آن را بیان کرده است (وَاللَّهُ

۱- و او خلق را برای انس گرفتن با هم بصورت جفت، نر و ماده آفریده است. از نطفه‌ای آفریده که از مردان به روح زنان می‌ریزد. (نجم ۴۶-۴۵)

۲- آیا آدمی می‌پندارد که او را مهمل از تکلیف ثواب و عقاب گذارند (و غرضی در خلقتش منظور ندارند؟) آیا در آغاز قطره‌ای آب منی نبود و پس از نطفه، خون بسته و آنگاه بدین صورت (زیبا و حیرت‌انگیز) آفریده و آراسته گردید. پس آنگاه از او دو صنف نر و ماده پدید آورد. (قیامه ۴۰-۳۶)

خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى).

و متأسفانه مردان بسیاری بوده‌اند که جهل، آنها را وادار کرده که از همسران خود صرفاً به دلیل اینکه فقط دختر می‌زائیده‌اند، جدا شوند.

اگر این افراد اندکی در آیات قرآنی تعمق می‌کردند متوجه می‌شدند جنس جنین را نطفهٔ مرد تعیین می‌کند و نه زن. زن همانند زمین مستعدی است که هرچه در آن کاشته شود می‌رویانند و آیه ۲۲۲ سوره بقره نیز اشاره‌ای است به همین مطلب که (نِسَاءٌ كَمِ عَرْشٍ لَّكُم)¹

### تحریک و تسهیل زایمان

(فَاتَجَاءَ مَا الْمَخَاضُ إِلَى جَذْعِ الثَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِثْقَلُ عَدَا وَكُنْتُ  
شَيْئًا عَسِيًّا، فَتَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا الْأَخْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحِيَّاتٍ سَرِيًّا، وَ  
هُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ الثَّخْلَةِ تَسَافُطْ عَلَيْكِ رَبُّلَا جَنَآءَ، فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَفَرِي  
عَيْتًا)<sup>۱</sup>

در آیات فوق مطالبی درباره خرما بیان گردیده که جز معجزه نام دیگری نمی‌توان بر آن اطلاق کرد. اولاً از میان میوه‌ها خرما انتخاب شده و نه میوه‌ای دیگر. و در ثانی به خواص درمانی خرما در کاهش درد زایمان اشاره شده است. و اینک موضوع را مشروح‌تری می‌گیریم:

۱- آزمایشاتی که بر روی رطب رسیده انجام پذیرفته نشان داده است که این میوه دارای ماده‌ای است که دهانه رحم را منقبض و عضلات آن را در ماه‌های پایانی دوران بارداری تقویت کرده و زایمان را آسان می‌گرداند، و از طرفی میزان خونریزی بعد از زایمان را نیز کاهش می‌دهد.

۲- رطب دارای مقدار زیادی مواد قندی ساده و سهل الهضم (گلوکز) است که براحتی جذب بدن می‌شود. مواد قندی مهمترین منبع تولید انرژی در بدن بوده و بهترین نوع غذا برای عضلات و رحم که از جمله ضخیم‌ترین عضلات بدن است، می‌باشد. عضله رحم بهنگام زایمان کار عظیمی را انجام می‌دهد و برای انجام وظیفه خود به نحو مطلوب، نیازمند مواد قندی کافی از بهترین و سهل الهضم‌ترین و

۱- آنگاه که درد زایمان فرا رسد، زیر شاخه درخت خرمائی رفت و از شدت حزن و اندوه با خود می‌گفت ای کاش من ازین پیش مرده بودم و از صفحه عالم بکلی نامم فراموش شده بود. در آن حال از زیر آن درخت او را ندا کرد که غمگین مباش که خدایت از زیر قدم تو چشمه آبی جاری گردانید. ای مریم شاخ درخت را حرکت ده تا از آن برای تو رطب تازه فرو ریزد (و روزی خود تناول کنی) پس از این رطب تناول کن و از این چشمه آب بیاشام و چشم خود را (به عیسی) روشن دار. (مریم ۲۶-۲۳)

سهل الجذب‌ترین نوع می‌باشد که تمام این خصوصیات در رطب وجود دارد. و برای رفع این نیاز است که متخصصین بهنگام فرا رسیدن درد زایمان به زنان باردار مایعاتی می‌نوشانند که در آن مواد قندی حل شده باشد. این مسئله نیز (نوشیدن شربت‌های شیرین قبل از زایمان) از نظر قرآن دور نمانده است و به‌همراه لفظ (گلی) به معنی بخور، لفظ (واشربی) به معنی بنوش را نیز آورده است.

۳- از دیگر خواص رطب آن است که فشارخون را نزد زنان باردار برای مدت کوتاهی پایین می‌آورد که پس از مدتی به حالت طبیعی برمی‌گردد. این امر باعث می‌شود زنان بهنگام زایمان دچار خونریزی کمتری بشوند.

۴- رطب یک ماده ملین است و مصرف آن موجب تمییز شدن روده بزرگ می‌شود. آنچه تا به امروز مشخص گردیده این است که ملین‌های نباتی با تمییز کردن روده‌ها بویژه روده بزرگ زایمان را آسان‌تر می‌کنند. زیرا برای انجام یک زایمان خوب باید قبلاً زانو را تنقیه کرد.

### سوختگیها و احساس درد

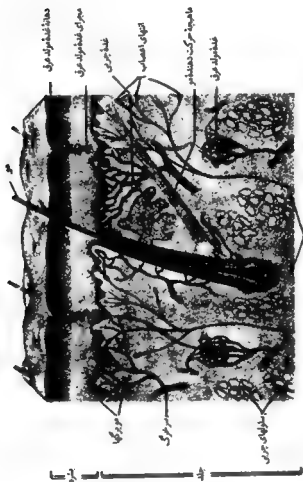
(إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كَلَّمًا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ  
بَدَلًا لَهَا مِنْ جُلُودٍ غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ)<sup>۱</sup>

کالبد شکافی میکروسکوپی نشان می‌دهد که پوست عضوی است پوشیده از بافتهای عصبی. این بافتها انواع اطلاعات حسی را بوسیله پایانه‌های آزاد عصبی از محیط خارج جمع‌آوری کرده و به مغز می‌فرستند. این پایانه‌های عصبی در تمام قسمتهای پوست وجود دارند و احساسهایی از قبیل درد، گرما، سرما و فشار را به مغز منتقل می‌کنند. میزان حساسیت قسمتهای داخلی پوست به کنشهای خارجی (از قبیل فشار) بیش از قسمت بیرونی آن است ولی حساسیت این قسمتها به درد و حرارت و لمس کمتر از قسمت بیرونی پوست است. بهمین دلیل بهنگام تزریق آمپول فقط در ابتدای تزریق شخص احساس درد می‌کند و هرچه سوزن به طرف داخلی پوست رانده شود درد کمتری احساس می‌شود.

موقعی که پوست در معرض سوختن قرار می‌گیرد، شخص دچار درد بسیار شدیدی می‌شود. زیرا آتش، پایانه‌های عصبی پوست را که ناقل حس درد هستند تحریک می‌کند. همچنین اعصاب گرما گیر را که در پوست درونی جای دارند و به اندامهای رافینی (Raffini) معروفند، تحریک می‌نماید. درد سوختگی هنگامی که از پوست درونی تجاوز کند به اوج خود می‌رسد. این سوختگی را سوختگی درجه ۳ می‌نامند. هنگامی که سوختگی از قسمتهای مختلف پوست می‌گذرد و به بافتهای داخلی می‌رسد، از درد آن به دلیلی که بیان گردید کاسته می‌شود.

۱- آنان که به آیات خدا کافر شدند بزودی در آن دوزخشان در افکیم که هر چه پوستش آنها بسوزد، به پوست دیگر بدلیش سازیم تا سختی عذاب را بچشند. (نساء ۵۶)

و بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم که خداوند در آیات قرآنی به این مسئله که پوست مهمترین عضو ناقل درد بوده و سوختگی مهمترین تحریک کننده اعصاب گرما گیر بدن می‌باشد، اشاره می‌فرماید. (كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بِدَلِّئِهِمْ جُلُودًا أُخْرَىٰ يَذُوقُوا الْعَذَابَ)



پژشنت و رشت‌های عصبي آن

### صَلْب و تَرَائِب

(قَلْبِنظَرِ الْإِنْسَانِ مِمَّ خُلِقَ، خُلِقَ مِنْ قَابٍ دَافِقٍ، يُخْرَجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ

التَّرَائِبِ)<sup>۱</sup>

آیه کریمه ای است که دانشمندان و مفسرین را به حیرت واداشته است و برای پی بردن به معنی آن لازم است خواننده هر چند بصورت اجمال، با جنبه تشریحی دستگاه تناسلی مرد آشنائی پیدا کند.

اسپرم تولید شده در لوله های اسپرم ساز بیضه های مرد وارد مجاری ضمیمه بیضه (اپیدیدیم) می شود و در آنجا قدرت باروری تخمک زن را پیدا می کند. سپس وارد مجرای دفران گشته و از آنجا به مجرای خروجی ادرار می رسد. قبل از رسیدن به مجرای خروجی ادرار ترشحات غدد کیسه ای و پروستات به آن اضافه می شود. ترشحات این غدد را مایع منی می نامند.

صَلْب: صلب شامل ستون فقرات کمر و استخوان خاجی و از نظر عصبی دربر گیرنده مرکز تنظیم رفتارهای جنسی است. رشته های عصبی که از صلب (ستون فقرات) نشأت گرفته اند، دستگاه تناسلی را عصب می دهند. از این رشته ها می توان شبکه خورشیدی، شبکه عصبی خاجی و رشته های عصبی دستگاه تناسلی را نام برد. این رشته های عصبی با رشته های عصبی مسئول انقباض و انبساط شریانهای خونی و نعوض و رخوت آلت تناسلی و کلیه امور مربوط به فعالیت های جنسی تلاقی می کنند. و اگر بخواهیم منطقه صلب را که مسئول این عصب دهی می باشد مشخص کنیم، می گوئیم که این منطقه در محدوده ای بین مهره دوازدهم پشنی و مهره ی اول و دوم کمری و دوم و سوم و چهارم خاجی قرار دارد.

۱- پس انسان (مفرور) در بدو خلقت خود یتگر که از چه آفریده شده است. از آب نطفه ای جهنده خلق گردیده که از میان صلب و ترائب بیرون آمده است.



ترائب: مفسرین برای ترائب معانی بسیاری نقل کرده‌اند، از جمله: استخوانهای سینه، استخوانهای ترقوه، استخوان دستها، استخوان پاها، استخوانهای مابین هر دو پاء، کتف و گردن و چند استخوان دیگر.<sup>۲</sup>

اکنون که میدان معنی تا این حد گسترده است، ما آن معنی را برمی‌گزینیم که با حقایق علمی نیز موافقت دارد. یعنی ترائب را عبارت از استخوانهای میان هر دو پا فرض می‌کنیم.

برگردیم به آیه قرآنی که می‌فرماید: (خَلَقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ، يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَ التَّرَائِبِ). ماء دافق همان آب مرد یعنی منی است که از میان صلب و ترائب (استخوانهای پاها) او خارج می‌شود. اکنون تقریباً معنی آیه روشن شده است. زیرا تمام نقاط و مجاری عبور منی را که از نظر کالبد شکافی در محدوده صلب و ترائب قرار دارند، قبلاً بیان گردید. غدد کیسه‌ای پشت پروستات (که ترشحات آنها قسمتی از منی را تشکیل می‌دهد) نیز در محدوده صلب و ترائب قرار گرفته‌اند. در اینجا لازم است اشاره کنیم که درباره وظایف غدد کیسه‌ای ترشح کننده منی نظرات مختلفی وجود دارد. عده‌ای معتقدند که این غدد علاوه بر وظیفه ترشح منی، بعنوان مخازن نیز عمل می‌کنند، در حالیکه نظریات جدید می‌گویند که غدد کیسه‌ای را نمی‌توان بعنوان مخازن منی بشمار آورد. بهر حال مهم این است که آنها دو غده ترشح کننده هستند که ترشحات آنها بخشی از مایع منی را تشکیل می‌دهد. ترشحات این غدد به رنگ زرد بوده و از نظر فرکتوز بسیار غنی است. همچنین این غدد در عمل جهش منی به خارج و بصورت دفعات بر اثر انقباض عضلات آنها، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند.

با توجه به توضیحات فوق، هیچ اشکالی در این مسئله باقی نمی‌ماند که قرآن این موضوع را به گونه‌ای اعجاز آمیز و بصورت موعظه بیان فرموده است، آنهم در زمانی که نه کالبد شکافی وجود داشت و نه میکروسکوپی که به موضع انزال منی

۲- در تفسر ابن کثیر ج ۴ ص ۴۹۸ از ضحاک نقل گردیده که ترائب در میان پستانها و دو پا و دو

قبل از خارج شدن آن از بدن راه یابد. و اگر از جنبه عصبی و درجه اهمیت آن به این بحث بنگریم، خواهیم دید که کاملاً با جنبه تشریحی آن مطابقت دارد. این معنا را به گونه دیگری نیز می‌توان توضیح داد، هنگامی که شما می‌گویید فلان مسئله از میان زید و عمرو برداشته شد. منظور شما آن خواهد بود که زید و عمرو با کمک همدیگر آن را از میان برداشته‌اند. قول باری تعالی نیز که می‌فرماید: (يُخْرِجُ مِنْ تَيْنِ الصَّلْبِ وَالتَّرَائِبِ) همین معنا را می‌رساند. یعنی صلب و ترائب با هم همکاری کردند تا منی از محل استقرار خود خارج شده و به وظیفه خود عمل نماید. با توجه به این توضیحات می‌توان گفت که: «منی از میان صلب مرد به عنوان یک مرکز عصبی - تناسلی امر کننده و ترائب او به عنوان رشته‌های عصبی مأمور به اجرا خارج می‌شود» و در واقع خروج منی با تناسق و هماهنگی کامل بین آمر و مأمور انجام می‌پذیرد. و این مسئله از نظر علمی نیز به اثبات رسیده است. از کار افتادن هر کدام از این اندامها، باعث توقف عمل جنسی بطور غریزی می‌گردد.

مطالب فوق برداشت ما از این آیه بود. اگر خطائی در آن باشد از ماست و اگر درست باشد از باری تعالی است که در هر حال حمد و سپاس او را بجا می‌آوریم.

### مَنْ وَسَلَوٰی

(اَنْتَبِلُوْنَ الَّذِیْ هُوَ اَدْنٰی بِالَّذِیْ هُوَ خَیْرٌ<sup>۱</sup>)

خداوند درباره بنی اسرائیل می فرماید: (وَاَنْزَلْنَا عَلَیْكُمْ الْمَنَّاءَ وَالسَّلٰوٰی کُلًّا مِنْ قَلِیَّاتٍ مَا زَرَقْنَا کُمْ)<sup>۲</sup>

مَنْ: ماده ای است صمغی و شیرین شبیه به عسل.  
سَلَوٰی: گوشت بلدرچین.

مَنْ و سَلَوٰی ماده ای آسمانی بود که برای بنی اسرائیل نازل می شد ولی آنها بر این غذا صبر نکردند و به حضرت موسی گفتند: (یا موسی ما نمی توانیم فقط یک نوع غذا تناول کنیم، از خداوند بخواه تا برای ما از زمین سبزیجات، خیار، سیر، عدس و پیاز بپرازد). پاسخی که از طرف خداوند بر زبان موسی جاری شد مضمون آیه ای است که در آغاز بحث بیان گردید (آیا غذای پست را بر غذایی که برای شما بهتر است ترجیح می دهید؟)

مطلب فوق روشن می سازد که خداوند این ماده شیرین شبیه به عسل و گوشت بلدرچین را بر غذایی که در زمین می روید ترجیح داده است. و بدین ترتیب قبل از پیدایش وسایل مدرن آزمایشگاهی یک حقیقت مسلم علمی را بیان کرده است. در نتیجه تحقیقات علمی دو قرن اخیر ثابت گردیده که پروتئینهای موجود در بدن از ۲۲ نوع اسید آمینه تشکیل یافته اند. قسمتی از این اسیدها در خود بدن ساخته می شوند ولی قسمت دیگر باید از خارج یعنی از طریق غذا تأمین گردد. این اسیدها به اسیدهای آمینه اصلی معروفند و عبارتند از: لوسین، ایزولوسین، لیزین، میتونین، فنل آلانین، تریونین، تربیتوفان، والین، و هیستدین. و به استناد این اسیدهای آمینه

۱- آیا غذای پست را بر غذایی که برای شما بهتر است ترجیح می دهید؟ (مقره ۶۱)

۲- و نازل کردیم بر شما مَنْ و سَلَوٰی را. معورده از طبیعتی که روزی شما قرار داده ایم. (مقره ۵۷)

پروتئینها به دو گروه تقسیم می‌شوند.

- ۱- پروتئینهای دارای ارزش غذایی کامل: پروتئینهایی هستند که اسیدهای آمینه اصلی را دربر دارند و غالباً ریشه حیوانی دارند.
  - ۲- پروتئینهای با ارزش غذایی ناقص: پروتئینهایی هستند که فاقد برخی یا همه اسیدهای آمینه اصلی هستند. اغلب این پروتئینها دارای ریشه گیاهی هستند.
- و بدین ترتیب ویژگی و اهمیت و امتیاز پروتئینهای حیوانی و مخصوصاً پروتئینهای گوشتی نسبت به پروتئینهای نباتی روشن می‌شود، پروتئینهایی که اسیدهای آمینه اصلی را دربر داشته و انسان بدون آنها قادر به ادامه زندگی نیست.

### بیماری حضرت ایوب (ع)

(وَاَيُّوبَ اِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ اِنِّى مُسْنِيَ الشَّرِىۡرَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِيۡنَ) ۱  
(وَ اِذْ نَادَىٰ اَيُّوبُ اِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ اِنِّى مُسْنِيَ الشَّيْطَانُ بِضُغْبٍ وَعَذَابٍ  
اُرْكُضْ بِرِجْلِكَ هٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ) ۲.

در مورد بیماری حضرت ایوب (ع) عقاید مختلفی بیان گردیده و تاکنون نوع بیماری او دقیقاً مشخص نگردیده ولی معلوم شده که بیماری وی یک بیماری پوستی بوده است. حال ببینیم که روش درمانی قرآن برای این بیماری چه بوده است؟  
خداوند به ایوب دستور می‌دهد که پای خود را بر زمین بکوبد تا از جای پای او مایع سردی جاری شود، سپس از این مایع بیاشامد و بدن خود را شستشو دهد، و آنگاه می‌فرماید: (اُرْكُضْ بِرِجْلِكَ هٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ). این آیه بسیار کوتاه است ولی بر-غم کوتاهی عبارت، بسیار پر معنی است و در آن حکمت‌های فراوانی نهفته است، از جمله:

۱- حکمت تلاش برای یافتن درمان و بکارگیری وسایل و ابزارهای موجود در این رابطه (اُرْكُضْ بِرِجْلِكَ). شکی نیست که خداوند متعال قادر بوده است که حضرت ایوب را بدون اینکه پای خود را بر زمین بکوبد و مایعی جاری شود، درمان کند ولی حکمت باری تعالی اینطور اراده کرده است. و در هر حال معجزه محقق است چه درمان بوسیله آن مایع سرد باشد و چه بدون آن.

۲- حکمت بلیغ دیگری که در این آیه وجود دارد، ارائه یک روش اساسی برای

۱- و یاد کن ای رسول حال ایوب را وقتی که دعا کرد پروردگارا مرا بیماری و رنج سخت رسیده، تو (بر

پندگانت) از همه مهربانان عالم مهربانتری. (انبیاء ۸۳)

۲- و یاد کن (ای رسول) از بعد از ما ایوب هنگامی که نه درگاه خدا عرض کرده پروردگارا از شیطان مرا سخت رنج و عذاب رسیده (تو از کرم نجاتم بخش). (به او خطاب کردیم) پای بر زمین زن (زرد و چشمه آبی پدید آمد) در این آب سرد شستشو کن و تر آن بیاشام (تا اثر درد بیاسانی). (ص ۴۲-۴۱)

درمان بیماریهای پوستی از راه تلفیق دادن درمان موضعی با درمان عمومی است. وقتی می‌فرماید «مفتسل بارد» به درمان موضعی اشاره دارد (مثل شستشوی موضع و یا مالیدن مرهم و...) و هنگامی که می‌فرماید و «شراب»، به درمان از طریق عام نظر دارد.

۳- مؤثر بودن درجه حرارت در درمان. بسیاری از بیماریهای پوستی در دمای پایین و درمان موضعی با سرما، علاج می‌شوند (مفتسل بارد).

۴- اطمینان و یقین حضرت به اینکه در هر حال خدا با اوست و قادر است او را از طریق معجزه درمان کرده و تأیید نماید و همین باور به ایوب آرامش روحی می‌داده است. اکنون نیز از طریق تحقیقات علمی ثابت گردیده که آرامش روحی و عصبی تأثیر بسزایی در درمان بیماریهای پوستی دارد.<sup>۱</sup>

۱- نقل از مقاله‌ای از دکتر مجدالظواهری، مجله الطم و الايمان شماره ۳۴-۳۳.

### در خلقت خود بیندیشیم

(وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ، وَفِي أَنْفُسِكُمْ آيَاتٌ لِّبُصِيرِينَ)<sup>۱</sup>

(شَرِّبَهُمْ آيَاتِنَا فِي الْأَقْفَادِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمُ اللَّهُ الْحَقُّ)<sup>۲</sup>

خداوند در این آیت بشر را برمی انگیزد تا درباره عظمت آفرینش خود (انسان) بیندیشد و پی ببرد که چه نشانه هایی از قدرت خالق متعال در این آفرینش و خلقت وجود دارد. پس بشارت می دهد که این آیات و نشانه ها را آشکار و روشن خواهد کرد تا برای انسانها ثابت شود که حق تنها اوست.

ما سعی می کنیم در حد توان سری به این دنیای پیچیده (خلقت انسان) بزنیم و با خشوع و خضوع کامل در برابر خالق توانا پی به اعماق او ببریم و زمانی را در سایه این آیات قرآنی که حلیم ترین انسانها را به حیرت وامی دارد. سپری سازیم:

— تعداد غدد مترشحه و پیچیده موجود در معده به ۳۵ میلیون می رسد. اما سلولهای جدار معده که شیره معده را ترشح می کند، یک میلیارد سلول تخمین زده شده است.

— در روده باریک و روده دوازده در هر سانتی متر مربع حدود ۳۶۰۰ پرز (مژک) وجود دارد که کار جذب مواد غذایی را انجام می دهند. در روده دراز نیز در هر سانتی متر مربع ۲۵۰۰ پرز وجود دارد. این در حالی است که طول امعاء به هشت متر می رسد.

— در غشای مخاطی دهان هر پنج دقیقه حدود ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ یاخته عوض می شود.

۱- و بدانید که در زمین برای اهل یقین ادله قدرت الهی پدیدار است و هم در نفوس خود شما مرده. آیا به چشم بصیرت نمی نگرید؟ (ذاریات ۲۱-۲۰)

۲- ما قدرت و حکمت خود را در تفاق جهان و نفوس بندگانش کاملاً هر بدآور و روشن می گردانیم تا ظاهر و آشکار شود که (خدا) و آیات حکمت و قیامت و رسالتش همه) بر حق است. (فصلت ۵۳)

— در زبان ۹۰۰۰ پرز چشایی برای تمییز مزه‌های شیرین، ترش، تلخ و شور وجود دارد.

— اگر تمام گلبولهای قرمز بدن یک انسان در کنار هم قرار گیرد، طولی معادل ۵-۶ برابر محیط کره زمین خواهد داشت. اما مساحت این گلبولها ۳۴۰۰ متر مربع تخمین زده می‌شود. تعداد گلبولهای قرمز موجود در هر میلی متر مکعب خون به پنج میلیون می‌رسد و هر گلبول قرمز روزانه بطور متوسط ۱۵۰۰ بار به‌مراه دستگاه گردش خون در بدن جریان پیدا می‌کند و در این مدت مسافتی معادل ۱۱۵۰ کیلومتر را طی می‌کند.

— قلب: قلب تلمبه زندگی است که هیچگاه از کار باز نمی‌ایستد و در هر دقیقه ۸۰-۶۰ بار خون را تلمبه می‌کند. روزی نزدیک به ۱۰,۰۰۰ بار منقبض و منبسط می‌شود و در این مدت ۸۰۰۰ لیتر خون تلمبه می‌کند و در طول مدت زندگی انسان، نزدیک به ۵۶ میلیون گالن خون تلمبه می‌کند. آیا ماشینی سراغ دارید که چنین کار عظیمی را بدون نیاز به تعمیر انجام دهد؟!

— زیر بشرة پوست بین ۱۵-۵ میلیون غده عرقی وجود دارد که کارشان تنظیم درجه حرارت بدن است. این غده‌ها بوسیله تبخیر و ترقق، حرارت اضافی بدن را دفع می‌کنند.

— بدن انسان هر ثانیه ۱۲۵ میلیون سلول را از دست می‌دهد یعنی ۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سلول در هر دقیقه و همزمان به همین میزان سلول نو جایگزین سلولهای مرده می‌شود. و خود سلول چنان ساختمان و هندسه و فیزیولوژی پیچیده‌ای دارد که آگاهی از آن انسان را بشدت متعجب و او را وادار می‌سازد در برابر عظمت خالق متعال سر تعظیم فرود آورده و به سجده بیفتد (وَتِلْكَ الْأَشْكَالُ تَصْرِيفُهَا إِلَٰهَاسُ وَمَا يَفْقَهُهَا إِلَّا الْقَائِمُونَ)<sup>۳</sup>

— در انسان لوله هوا (نای) به دو شاخه اصلی تقسیم می‌شود. این شاخه‌ها را

۳- و ما این مثالها را می‌زنیم (تا حقایق) برای مردم روشن شود (ولیکن) جز مردم دانشمند کسی در آن نقل نخواهد کرد. (عنکبوت ۱۳)



نایژه می‌نامند و هریک از آنها به یکی از ششها متصل می‌گردند. و پس از اتصال نایژه‌ها به ششها، هریک از آنها به شاخه‌های باریک و باریکتری تقسیم و شاخه شاخه می‌شوند. هریک از این شاخه‌های لوله‌ای به یک کیسه هوایی منتهی می‌گردند. تعداد کیسه‌های هوای ششها به ۷۵۰ میلیون کیسه می‌رسد. و هر کیسه هوا دارای یک پوشش نازک بوده و به دیواره یک مویرگ کوچک متصل می‌شود. و بدین ترتیب با تحویل گاز دی اکسید کربن بوسیله این کیسه‌ها به خون و دریافت اکسیژن از آن، خون تصفیه می‌گردد. تعداد کیسه‌های هوایی ریه که کار تصفیه خون را به عهده دارند می‌تواند سطحی معادل ۲۰۰ مترمربع را بپوشاند. در شرایط عادی تنفس تقریباً  $\frac{1}{3}$  این کیسه‌ها برای تنفس بکار گرفته می‌شوند. و در صورت پیدا شدن شرایط غیر عادی تعداد بیشتری از این کیسه‌ها فعال می‌شوند.

— هر انسان بطور متوسط روزانه ۲۵۰۰۰ بار عمل تنفس را انجام می‌دهد و در این مدت ۱۸۰ متر مکعب هوا وارد ریه‌ها می‌شود که از این مقدار  $\frac{1}{4}$  متر مکعب اکسیژن وارد خون می‌گردد.

— در مغز ۱۳ میلیارد سلول عصبی و ۱۰۰ میلیارد سلول چسبنده وجود دارد که بعنوان پوششی محکم برای حفظ سلولهای عصبی از تاثیرات عوامل خارجی عمل می‌کنند. تومورها و اوراه مغزی به دلیل وجود شرایط مناسب فقط در این قسمت رشد می‌کنند، گوشتی که تومورهای سرطانی از نفوذ به سلولهای عصبی عاجزند.

مغز فقط از گلوکز بعنوان یک ماده قندی تغذیه می‌کند، در حالی که قلب از قند گلوکز و یا اسید لاکتیک (Lactic acid) به عنوان یک ماده غذائی تغذیه می‌نماید. گلوکز ماده قندی ایده‌آلی است که مغز بر خلاف سایر دستگاههای بدن آن را ترجیح می‌دهد. و اگر به دلایلی بدن دچار نقص گلوکز گردد، دستگاههای غذا رسانی تغذیه مغز را در اولویت قرار می‌دهند، زیرا نرسیدن خون به سلولهای مغز به مدت ۳-۵ دقیقه موجب ضایعات دائمی و جبران‌ناپذیری در بافتهای آن می‌شود. اما مقدار خونی که روزانه مغز به آن نیاز دارد کمتر از ۱۰۰۰ لیتر نمی‌باشد.

— اگر سلولهای عصبی مغز را کنار هم بچینند، طول آن به چند برابر فاصله زمین

تا ماه خواهد رسید.

— چشم: در هر چشم نزدیک به ۱۴۰ میلیون گیرنده حساس نوری وجود دارد که به نام سلولهای مخروطی و میله‌ای معروفند. سلولهای مخروطی و میله‌ای با هم یکی از طبقات دهگانه شبکیه چشم را تشکیل می‌دهند. ضخامت شبکیه با طبقات دهگانه آن از  $\frac{1}{4}$  یک میلی متر تجاوز نمی‌کند. برای انتقال یک تصویر رنگی توسط چشم، نزدیک به ۵۰۰,۰۰۰ بافت عصبی فعالیت می‌نمایند!!! (قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ)¹.

— گوش: گوش عبارت از یک عضو غضروفی نرم و چین و شکن دار و تابدار است. گوش از سه قسمت اصلی تشکیل شده که عبارتند از گوش خارجی، گوش میانی و گوش داخلی.

مهمترین قسمت گوش داخلی قسمت حلزونی شکل آن است. داخل این قسمت یا مجرای حلزونی مملو از اعصاب شنوایی، مایع و تارهای موئی شکل می‌باشد. این تارهای موئی و اعصاب شنوایی هستند که صدا یا پیامهای رسیده را به مغز می‌رسانند. تعداد سلولهای عصبی دریافت کننده امواج صوتی در گوش به ۳۰,۰۰۰ سلول عصبی می‌رسد. علاوه بر موارد فوق عوامل و اندامهای دیگری نیز در گوش وجود دارند که نقش بسیار موثری در شنوایی ایفا می‌کنند.

— در خون کامل ۲۵ میلیون میلیون گلبول قرمز برای حمل اکسیژن و ۲۵ میلیارد گلبول سفید برای مقابله با میکروبها و دفاع از بدن وجود دارد. علاوه بر این در خون یک میلیون میلیون پلاکت خونی وجود دارد که باعث بند آمدن خونریزی و لخته شدن خون می‌گردند. این پلاکتها در مغز استخوان ساخته می‌شوند و در هر ثانیه ۵ میلیون از آنها به همراه ۱ میلیون گلبول قرمز و ۱۲۰,۰۰۰ گلبول سفید وارد خون می‌شوند.

این امر اهمیت استخوانها در تولید موادتشکیل دهنده خون را نشان می‌دهد. در افراد مسن، میزان تولید این مواد کاهش می‌یابد. اینجاست که ناخودآگاه انسان

۴- به درستی که انسان را به نیکوترین شکل آفریدیم.

به یاد این آیه قرآنی می افتد که: (قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَقَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا)<sup>۵</sup> — یک بار جهش منی در مرد حاوی سیصد میلیون جاندار منوی (اسپرماتوزوئید) است. و انسان فقط از یک اسپرم آن که موفق می شود با تخمک زن لقاح یابد، بوجود می آید.

— در هر کلیه حدود یک میلیون واحد تصفیه کننده خون به نام نفرون (Nephroone) وجود دارد، و در هر ۲۴ ساعت ۱۸۰۰ لیتر خون توسط کلیه ها تصفیه می شود. و از این مقدار خون در خلال این مدت حدود  $1\frac{1}{4}$  لیتر جدا گشته و دفع می شود که ما آن را پیشاب یا بول می نامیم. طول لوله های نفرونها جمعاً به ۵۰ کیلومتر می رسد (صُنِعَ اللَّهُ الْإِنْسَانَ أَفْقَرَ كُلِّ شَيْءٍ)<sup>۶</sup>

### یک حکمت تشریحی:

درباره پوشش عصبی زبان، علمای تشریح به این نتیجه رسیده اند که پرزهای چشایی موجود در آخرین ثلث زبان بوسیله عصب حلقی - زبانی حساس می شوند. اما در دو ثلث قدامی، این پرزها بوسیله یک رشته عصب که از عصب صورتی هفته جدا گشته، حساس می شوند. این شعبه از عصب را عصب واسطه ای و ریسبرگ می نامند. نسوج چشایی در عصب حلقی - زبانی و نسوج چشایی در عصب واسطه ای، همگی از عقده زانویی مبدأ می گیرند.<sup>۷</sup> درباره راز این مسئله، دانشمندان تحقیقات فراوانی انجام دادند و در نهایت به این نتیجه رسیدند که عصب واسطه ای و ریسبرگ یک عصب سرگردان است و راه خود را گم کرده است. زیرا از یک جهت عصبی است حلقی و از همان مبدأ شروع می شود که عصب حلقی از آنجا آغاز شده است (قسمت فوقانی شیار جانبی خلفی بصل النخاع در بالای عصب دهم)، لکن مسیر را با این رشته عصب طی نکرده و راهش جدا گشته است. این

۵- عرص کرد پروردگار استخوان من مست گشت و فروغ پیری بر سرم بتافت. (مریم ۴)

۶- صنع خداست که هر شیء را به بیکوترین و جوی خلق کرده است. (نحل ۸۸)

۷- عقده زانویی گره کوچک عصبی است که در مقابل انتهای خارجی اولین قسمت مجرای قاعوب بر روی سطح قدامی عصب صورتی تقع است.

عصب پس از طی مسافتی زیاد مجدداً به‌مراه عصب صورتی ظاهر شده و سپس وارد استخوان چکشی و گوش میانی می‌شود و از این به بعد با عصب زبانی همراه شده تا قسمت قدامی زبان پیش رفته، آن را عصب می‌دهد. کسانی که فقط به جزئی از علم احاطه پیدا کرده بودند، پنداشتند طی این راه طولانی بوسیله عصب سرگردان نقص در خلقت است. ولی خداوندی که معجزات کتابش پایان‌ناپذیر است فرموده است: (سُئِلَتْهُمْ آيَاتُنَا فِي الْأَفْاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَهُمُ اللَّهُ الْحَقَّ) <sup>۱</sup>. امروزه دانشمندان با انجام تحقیقات جدید، رازنوینی را در همین رابطه کشف کرده‌اند. این دانشمندان کشف کردند که ورود این عصب به استخوان چکشی و گوش میانی برای انجام مأموریتی دیگر و نشانه حکمت بالغه باری تعالی می‌باشد و نه سرگردان بودن عصب. بدین ترتیب که اگر به هر علتی فشار داخلی گوش میانی پایین آمد، غشای طبله گوش به طرف داخل کشیده می‌شود و بر این عصب فشار وارد می‌سازد. این فشار باعث تحریک الیاف چشایی همراه عصب می‌گردد و در نتیجه این عمل، غدد بزاقی شروع به ترشح بزاق می‌کنند و شخص ناچار می‌شود آب دهان (بزاق) خود را ببلعد. با عمل بلع مقداری هوا وارد گوش میانی شده و بدین ترتیب مجدداً فشار داخلی گوش متعادل می‌شود. با متعادل شدن فشار داخلی گوش، فشار بر عصب سرگردان و همچنین ترشح بزاق دهان متوقف می‌شود (زَبَقًا قَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ) <sup>۲</sup>.

اگر بخواهیم دقایق و شگفتیهای خلقت جسم انسان را بشناسیم، قطعاً از تعجب دچار حیرت خواهیم شد. لذا بهمین مقدار اندک بسنده می‌کنیم.

در پایان، خوب است مجدداً برگردیم و در معنی این آیات که در توصیف خلقت انسان نازل شده‌اند، اندکی بیندیشیم. شاید این امر باعث شود به گوشه‌ای از عظمت این کتاب آشنا گردیم و آن را در حد توان ارج نهیم:

(وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُثُّ مِنْ ذَاتِ آبٍ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ) <sup>۳</sup>

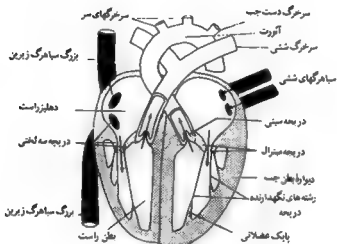
۸- بار خدایا تو این را باطل و بی‌بهره نیافریدی و تو پاک و منزهی.

۹- در خلقت شما آدمیان و انواع بی‌شمار حیوان که در روی زمین پراکنده است هم آیات و براهین

قدرت حق برای اهل یقین آشکار است. (جانبه ۴)

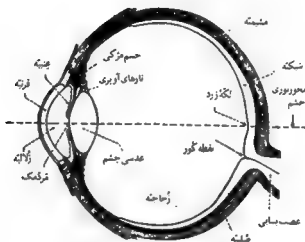
(كَذَٰلِكَ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فَاذْكُرُونِي مَا كُنْتُمْ  
 وَفَىٰ الْوَعْدُ أَفَلَا تَبْصُرُونَ)<sup>۱۰</sup>

۱۰- این همه آفریده خداست (حال شما مشرکان بگویند) آنان که به جز خدا (معبودش هستند) در جهان چه آفریده اند. (تسمان ۱۱)

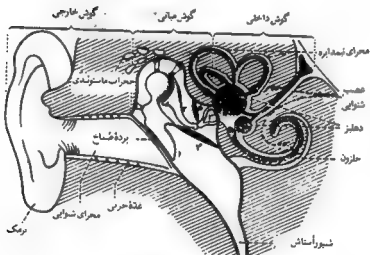


مقطع طولی قلب انسان جهت نمایش حفرات قلب و روابط آنها با یکدیگر و با رگهای قلب





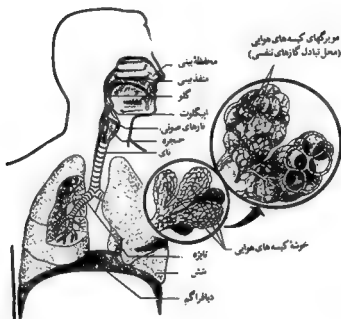
ساختار و اجزاء کره چشم در یک برش افقی



- ۱- حکشی ۲- سداقی ۳- رگانی ۴- ماهیچه حکشی ۵- ماهیچه رگانی

ساختار گوش





ساختار دستگاه تنفس در انسان

## فصل دوم

## آمیزش با زنان حائض

(وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَنْظَاهِرْنَ قَادًا يَنْظَاهِرْنَ فَأَتُوهُنَّ مِنْ خِثِّ الْأَرْحَامِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَّظِرِينَ)<sup>۱</sup>

چه حکمتی در تحریم آمیزش با زنان در حال حیض نهفته و چرا این دستور فقط متوجه مردان است؟

در شرایط طبیعی، مهبل زن بوسیله ترشحاتی نرم و از آسیب محفوظ می‌ماند. این ترشحات مهبل دارای خاصیت اسیدی (اسید لاکتیک Lactic Acid) بوده و مهبل را از آلودگی توسط میکروباها مصون می‌دارد. هرگونه تغییری که در خاصیت اسیدی این ترشحات حاصل شود، باعث بروز التهاب مهبل می‌گردد، زیرا در این صورت مهبل به محیط مناسبی برای تجمع میکروباها مبدل خواهد شد. و مهمترین عاملی که باعث تغییر ماهیت اسیدی ترشحات مهبل می‌گردد، وجود خون در آن است. یعنی همان خون حیض. نزدیکی با زنان بهنگام قاعدگی، میزان آلودگی را افزایش می‌دهد و از طرفی باعث بوجود آمدن خراشهایی در مهبل، که در آن شرایط استعداد التهاب یافتن را دارد، می‌شود. و بدین ترتیب مهبل دچار التهاب می‌گردد. غشای مخاطی رحم در این مرحله در حال پوست اندازی بوده و لخت می‌باشد و به مانند زخم سربازی است. که همین مسئله باعث نفوذ میکروباها از مهبل به دهانه رحم شده و بدین ترتیب رحم نیز دچار التهاب می‌شود.

از طرفی دیگر، آمیزش در این شرایط موجب احتقان خون شده و خونریزی را

۱/ و می‌پرسند از عادت ماهیانه زنان چگونه رنجی است برای زنان. در آن حال از مباشرت با آنان دوری کنید تا پاک شوند. چون پاک شدند از آنها که خدا دستور داده به آنها نزدیک شوید. همانا خدا آنان را که پیوسته به درگاهش توبه و انابه کنند و هم پاکیزگان دور از هر آلاشی را دوست میدارد. (بقره ۲۲۲)

افزایش می‌دهد. و شرایط را بدتر از گذشته می‌کند. التهاب حاصله باعث پیدایش دردهای شدید در رحم و احساس سنگینی آن و بالا رفتن تب و احتقان غشای مخاطی رحم می‌گردد که در نتیجه آن، زن شاهد ترشحات خونی خواهد بود. در صورت شدید بودن التهاب، ممکن است به سایر ملحقات رحم نیز سرایت کند و به مثانه نیز برسد و در نهایت زن را عقیم نماید.

مرد نیز ممکن است بر اثر اینگونه نزدیکها در معرض بیماری قرار گرفته و دچار التهاب مجرای بولی شود و التهاب از مجرای بولی به سایر قسمتهای اعضای تناسلی و از جمله بیضه‌ها سرایت کند، که در این صورت شخص گرفتار درد بسیار شدیدی خواهد شد.

لازم است اشاره کنیم که اگر مرد یکبار با زن در حال حیض نزدیکی کرد و دچار التهاب و بیماری نشد، این بدان معنا نیست که اگر این کار را تکرار کند نیز مصون خواهد ماند. از طرفی حکمت منع مرد از نزدیکی با زن در حال حیض علاوه بر مصون ماندن وی از بیماری، عادت کردن به صبر و عدم اسراف در شهوت رانی است. زنان در حال حیض از نظر روانی اصولاً از آمیزش با مردان متنفرند و شاید بهمین دلیل باشد که خداوند مردان را مورد خطاب قرار داده و آنها را از نزدیکی با زنان در حال حیض منع فرموده است، زیرا غالباً این مردان هستند که اراده خود را در این رابطه بر زنان تحمیل می‌کنند.

### علم بما فی الارحام

﴿إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُرْسِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾

درباره تفسیر (و يعلم ما فی الارحام) بحث و جدل بسیار شده است. بسیاری از مردم تصور کردند که پیشرفت دانش پزشکی که قادر گردیده جنسیت جنین را پیش از تولد مشخص کند، با این آیه در تناقض است. زیرا آگاهی از جنس جنین در رحم یکی از پنج موردی است که در این آیه علم به آنها فقط به خداوند نسبت داده شده است. اینک مسئله را با توضیحات بیشتری پی می گیریم:

اعضای تناسلی جنین تا ماه سوم بارداری شکل مشخصی ندارند، هر چند جنس جنین از همان لحظه لقاح با توجه به نوع نطفه رقم خورده است، ولی تا هفته هفتم جنسیت جنین نامشخص خواهد ماند و نمی توان تشخیص داد که اعضای تناسلی داخلی یا خارجی جنین از کدام نوع است، تخمدان است یا بیضه.

برخی از دانشمندان که در این زمینه فعالیت دارند سعی کرده اند با خارج کردن مقداری از مایع آمیوتیک (مایع درون جفت که جنین را احاطه کرده است) و آزمایش آن، در همان اوایل شکل گیری جنین به جنسیت جنین پی ببرند، اگر کروموزومهای موجود در این مایع از نوع (XX) باشد، جنین دختره، و اگر از نوع (XY) باشد، پسر خواهد بود. نتیجه تحقیقات این دانشمندان با موفقیت همراه بود. این مسئله به هیچ وجه تناقضی با آیه فوق ندارد. در تفسیر ابن کثیر در بیان معنی این

۱- همانا علم ساعت (قیامت) نزد خداست و او بارانی را فرو باراند و او آنچه از تر و ماده و زشت و زیبا که در رحمهای آینه است میداند. و هیچکس نمیداند که فردا چه خواهد کرد و هیچکس نمیداند که به کدام سرزمین مرگش فرا خواهد رسید. پس خدا به همه چیز خلاق دانا و به کلیه اسرار و دقائق عالم آگاه است. (تفصیل ۳۴)

آیه آمده است که: «اینها مفاتیح غیب هستند و علم به آن را کسی نمی‌داند مگر اینکه خداوند به وی آموخته باشد. علم ساعت (قیامت) را کسی نمی‌داند، حتی اگر نبی مرسل و یا ملک مقرب باشد (لَا يَخْبِيهَا إِلَّا هُوَ)<sup>۱</sup>. همچنین نزول باران را کسی جز خدا نمی‌داند ولی اگر فرمان کند، ملایک موکل بر آن و هر کس از بندگان که اراده نماید، از آن آگاهی خواهند یافت. و نیز کسی جز او نمی‌داند که در ارحام چیست و چه می‌خواهد بیافریند. لکن اگر به خلق آن فرمان داد و معین فرمود که مذکر یا مؤنث، شقی یا سعید باشد، ملائکه موکل بر این امر، بر آن آگاه خواهند شد. همچنین هر کسی از بندگان که خداوند اراده کند...».

— شکی نیست که جز ذات باری تعالی کسی بر اسرار غیب آگاهی ندارد مگر که ذات باری تعالی به او آموخته باشد (عَالِمُ الْغَيْبِ فَلَا يُظْهِرُ عَلَى غَيْبِهِ أَحَدًا، إِلَّا مَنِ ارْتَضَى مِنْ رَسُولٍ)<sup>۲</sup> و تناقضی بین اختصاص علم غیب به ذات باری تعالی و آموختن مقداری از این علم (مانند علم اطلاع از جنسیت جنین در رحم) به بندگان وجود ندارد. خداوند تبارک و تعالی خود را عالم به غیب و شهادت توصیف فرموده در حالیکه مخلوق با استفاده از حواس و عقلش فقط به اندکی از علم شهادت آگاهی پیدا می‌کند. پس اگر مخلوق به مقداری از علم ارحام که متصل به عالم شهود است، دست یافت جای شگفتی و تناقض ندارد. خداوند عالم به غیب و شهود را برای خود منحصر فرموده تا بگوید که علم او بر همه چیز احاطه دارد نه اینکه مخلوق را از آگاهی بر اندکی از علم شهود محروم کند. اکنون می‌توانیم میان علم خالق و علم مخلوق در ارتباط با قوله تعالی (وَيَقْلُمُ قَافِيَ الْأَرْحَامِ) مقارنه‌ای بعمل آوریم تا ببینیم تا چه حد با هم تفاوت دارند و بدین طریق رفع شبهه شود:

۱- خداوند تبارک و تعالی از همان لحظه لقاح و حتی پیش از آن از جنسیت جنین آگاهی دارد، در حالیکه تلاش مخلوق برای پی بردن به این مسئله مدت

۲- روشن و آشکار نخواهد کرد آن ساعت را کسی جز او. (اعراف ۱۸۷)

۳- عالم به غیب است و کسی را بر علم غیب آگاه نمی‌گردند مگر کسی از پیامبران آنهم با رضایت

معینی بعد از انجام لقاح شروع می‌شود.

۲- علم باری تعالی به آنچه در ارحام است همانند علم او به هر چیز دیگری است و نیازی به واسطه و سبب ندارد، در حالیکه مخلوق برای دانستن، به اسباب و ابزار متوسل می‌شود و مراحل تجربی بسیاری را پشت سر می‌گذارد تا به برخی از ناشناخته‌های عالم شهود (از قبیل تجزیه مایع آمنیوس و تشخیص جنسیت جنین) پی برد. آیا این علم مبتنی بر حواس و تجارب با علم خالق جَلّ و علا به غیب، قابل مقایسه است؟ بلکه ما معتقدیم که استفاده از ابزارهای حسی، راهی است برای انتقال از علم غیب به علم شهود.

۳- علم خالق تبارک و تعالی هیچگاه در معرض سهو و خطا قرار نمی‌گیرد، در صورتیکه علم مخلوق ممکن است دچار سهو و خطا شود. برای مثال، در آزمایش مایع آمنیوس ممکن است به جای دست‌یابی به کروموزومهای تشکیل دهنده جنین، کروموزومهای مادر بدست آمده باشد که در نتیجه انسان دچار اشتباه خواهد شد. همچنین ممکن است در تشخیص نوع کروموزومهای جنسی دچار اشتباه شود، و این امر غریبی نیست، بلکه در آزمایشگاههای طبی به فراوانی پیش می‌آید. و اگر مخلوق از این طریق به حقیقت رازی پی ببرد، این امر جز با خواست الهی ممکن نبوده است، همانطور که خداوند فرموده است: **(إِذَا رَأَوْا بُرْبُكَ الْأَكْرَمَ، الَّذِي عَلَيْهِمُ الْقَلَمُ، عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمُ)**<sup>۱</sup>

۴- نکته مهمی که در این رابطه باید توضیح داده شود، آن است که علم باری تعالی «بما فی الارحام» علمی است کامل، شامل و در تمام ابعاد و نه منحصر به جنسیت جنین. خالق متعال علاوه بر آگاهی از جنسیت، طول، شکل، حواس، مدت عمر، سعادت، شقاوت، روزی، اجل و لحظه تولد (وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَى وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ)<sup>۲</sup> و همچنین به سایر تفصیلات او آگاهی کامل دارد، در حالیکه علم

۱- بخوان قرآن را و (بدان که) پروردگار تو کریمترین کریمان عالم است. آن خدایی که علم نوشتن به

قلم آموخت و به آدم آنچه را نبدانست به الهام خود تعلیم داد. (عق ۱-۴)

۲- و آنچه زنان به پهلوی گیرند و بربایند جز به علم و اراده او نخواهد بود. (فاطر ۱۱)

مخلوق فقط در زمینه جزئی از این اجزاست که آنها ممکن است با اشتباه توأم باشد.



### غذا را با میوه آغاز کنید

خداوند در سوره ی واقعه و طور، خوردن میوه را بر گوشت مقدم داشته است:

(وَأَكْثَرُهُمْ يَسْتَخِيرُونَ، وَلَحْمٌ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ)<sup>۱</sup>

(و آنند زانها بآقا کجه و لشم مئا یشتهنون)<sup>۲</sup>

پیامبر اکرم (ص) نیز فرموده است: اگر کسی از شما خواست افطار کند، با خرما افطار کند، زیرا این کار برای او برکت خواهد داشت.

خوردن میوه قبل از وعده های غذا دربر گیرنده فواید بهداشتی بسیاری است. میوه، دارای مواد قندی ساده و سهل الهضمی است که سرعت جذب بدن می شود. زیرا امعاء این مواد قندی ساده را در مدت بسیار کوتاهی که از چند دقیقه تجاوز نمی کند، جذب می نماید و موجب برطرف شدن عوارض گرسنگی و نیاز بدن به مواد قندی می شود. در حالیکه اگر کسی معده خود را از انواع مختلف مواد غذایی انباشته کند، حداقل سه ساعت طول می کشد تا مواد قندی موجود در غذا جذب بدن شود. عوارض گرسنگی نزد این افراد مدت بیشتری طول می کشد. مواد قندی ساده علاوه بر سهل الهضم بودن، منبع انرژی مناسبی برای تمام سلولهای بدن هستند و از جمله سلولهایی که به سرعت از این مواد قندی استفاده می کنند، سلولهای دیواره امعاء و پرزهای روده ها که پس از دریافت مواد قندی، آمادگی پیدا می کنند تا وظیفه خود را در جذب سایر مواد غذایی مفید به نحو احسن انجام دهند.

و شاید حکمت تقدم میوه بر سایر غذاها در این آیات و حدیث شریف هم همین مسئله باشد.

۱- و میوه خوش برگزینند و از گوشت مرغان که مایل هستند. (واقعه ۲۱-۲۰)

۲- و بر بهشتیان از هر نوع میوه و گوشت [های لذیذ] که مایل باشند بپذیریم. (طور ۲۲)

## شنوایی و بینایی

کلمات سمع و بصر در کنار هم جمعاً ۱۹ بار در قرآن وارد شده که در ۱۷ مورد آن کلمه سمع قبل از بصر قرار گرفته است، از جمله قوله تعالی:

(وَلَهُ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَلْفِيدَةَ)<sup>۱</sup>

(إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا)<sup>۲</sup>

واقعیت این است که هر دو عضو، یعنی گوش و چشم از حواس گرانها و مهمی هستند که انسان بوسیله آنها می‌تواند با عالم خارج ارتباط برقرار کند و امور ادراکی را دریابد و اشیاء را از هم تمییز داده و با آنها آشنا شود. لکن در قرآن آوردن لفظ شنوایی قبل از بینایی تقریباً بصورت یک قاعده در آمده است. با توجه به یافته‌های علمی می‌توان علت این امر را چنین توضیح داد:

۱- حس شنوایی در جنین قبل از بینایی فعال می‌شود. اکنون ثابت شده که جنین قبل از بینایی از حس شنوایی برخوردار می‌شود. دانشمندان با ارسال فرکانسهای صوتی بطرف یک زن باردار که آخرین روزهای دوران بارداری را می‌گذراند، مشاهده کردند که جنین با انجام حرکاتی به این اصوات پاسخ می‌دهد، در صورتیکه جنین تا قبل از تولد قادر به دیدن نیست (إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَشْجَارٍ نَبْتٍ لَّيْلِيَةٍ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا)<sup>۳</sup>

۲- از جمله حقایقی که باعث می‌شود حس شنوایی را مهمتر از حس بینایی بدانیم، آن است که فراگیری نطق در درجه اول از طریق شنوایی انجام می‌پذیرد و اگر نوزادی کر بدنیا آمد، ایجاد ارتباط با افراد و هماهنگی با محیط خارجی برایش

۱- و اوست که برای شما شنوایی و بینایی آفرید. (مؤمنین ۷۸)

۲- در برابر خدا گوش و چشم و دل مسئول خواهند بود. (اسراء ۳۶)

۳- ما انسان را از آب نطفه مختلط (بی حس و شور) خلق کردیم و او را دلرای دو گوش و دو چشم

گردانیدیم. (دھر ۲)

دشوار خواهد بود و همین مسئله می‌تواند باعث قصور عقلی و ادراکی و ذهن و شعور وی گردد. در مقابل، افراد زیادی نابینا متولد شده‌اند ولی توانسته‌اند مدارج عالی علمی را طی کنند و حتی نوآوری علمی هم داشته باشند. بهترین مثال در این زمینه می‌تواند ابوالعلاء معری، شاعر مقتدر عرب زبان باشد.<sup>۱</sup> ولی کمتر کسی را می‌شناسیم که ناشنوا متولد شده و در عین حال به مقامات علمی رسیده باشد، زیرا تعلم و فهم و نظم و نطق در حد بالایی به شنوایی بستگی دارند. و کسی که شنوایی خود را قبل از تکلم از دست داده باشد، قادر به تکلم نخواهد بود. از این نظر است که آیات قرآنی علم را ابتدا به شنوایی و سپس به بینایی مرتبط دانسته است. خداوند در سوره نحل می‌فرماید: (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)<sup>۲</sup>

۳- چشم، مسئول وظیفه بینایی است ولی گوش مسئول وظیفه شنوایی و حفظ تعادل است، و شاید حکمت‌های دیگری نیز وجود داشته باشد که خداوند سبحان خود بهتر می‌داند و به مخلوق خویش آگاه‌تر است.

۱- از میان معاصرین نیز می‌توان به طه حسین ادیب معروف مصری و مرحوم خزائلی از کشور خودمان اشاره کرد. (منبر)

۲- و خدا شما را از شکم مادران بیرون آورد در حالیکه هیچ نمی‌دانستید و به شما گوش و چشم و قلب عطا کرد تا مگر شکر این نعمتها را بجا آرید. (نحل ۷۸)

## برانگیختن زنده از مرده

(تَوَلَّى اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتَوَلَّى النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُهُمْ مِنْ تَحْتِهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ)<sup>۱</sup>

در تفسیر این آیه گفته شده است: آیه به معنی آفرینش حیوان از نطفه و نطفه از حیوان است. لکن نطفه خود جاندار است و در حقیقت آفرینش موجود زنده از موجود زنده دیگری است و معنی آیه کریمه بر آن منطبق نمی‌باشد. و اگر گفته شود معنی آیه خلق آدم از گِل، یعنی خلق زنده از مرده است، این صحیح خواهد بود لکن مقصود آیه این نیست، زیرا معنی مستفاد از آیه این است که خلق، امری عادی بوده که مستمراً با فرا رسیدن شب و روز بطور عادی تکرار می‌شود، و خداوند برای تفهیم این منظور به ما، پدیده‌ای را مثال می‌زند که هر روز ما شاهد آنیم، یعنی تکرار شب و روز. و شاید تفسیر آیه این باشد که آفرینش زنده از مرده بطوریکه هر روز حاصل می‌شود، تغذیه موجودات زنده از موجودات بی‌جان باشد، یعنی نوزاد با خوردن شیر و امثال آن، رشد می‌کند. و غذا یک شیء مرده است. و شکی نیست که قدرت تبدیل اشیاء مرده به عناصری قابل جذب برای بدن و رشد بدن بوسیله آنها بطوریکه جزئی از بدن و از نوع آن شوند، مهمترین علامتی است که جسم زنده را از مرده متمایز می‌سازد. اما آفرینش مرده از زنده، می‌تواند از قبیل ترشح شیر از سینه باشد، زیرا شیر مایعی است که هیچ موجود زنده‌ای در آن وجود ندارد. و بدین ترتیب است که زنده را از مرده و مرده را از زنده می‌آفریند و خداوند به منظور و اسرار کتاب خود آگاه‌تر است.

۱- شب را در روزنهان سازی و روز را در پرده شب ناپدید گردانی. زنده را از مرده و مرده را از زنده برانگیزی و به هر که خواهی روزی بی حساب عطا فرمایی. (آل عمران ۲۷)

### بیماریهای ارثی

خداوند در مقام تحریم ازدواج با بستگان نزدیک می‌فرماید:

(حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَ  
بَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأَخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّائِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُمُ مِنَ  
الرِّضَاعِ)<sup>۱</sup>

درباره ازدواج با ارباب غیر محرم گفته شده است: (اغتربوا و تضرعوا)، یعنی با بیگانگان ازدواج کنید و با بستگان پدری (عموها) و سایر اقربا ازدواج نکنید تا باعث پستی نسل خود نشوید.

ازدواجهای فامیلی ممکن است باعث ظهور صفات مرضی پنهان و موروثی در فرزندان شود در حالیکه این صفات را می‌توان با ازدواج با بیگانگان پراکنده و تضعیف نمود. ازدواجهای فامیلی ممکن است منجر به کاهش نسل و عقیم شدن تمام افرادی که فامیل در طول زمان گردد زیرا برخی صفات مرضی ضعیف و پنهان در افراد، با ازدواجهای فامیلی شدت یافته و با گذشت زمان در نسل آنها ظهور می‌کند و ادامه اینکار باعث فساد نسل خواهد شد.

آنچه امروز محقق است کثرت بیماریهای وراثتی از قبیل دیابت، ناشنوایی، کری دسته جمعی در یک فامیل، منگولیسم (سندروم داون) و... در میان ازدواجهای فامیلی می‌باشد. این بیماریها نزد یهودیان به دلیل عدم اختلاط با سایر اقوام بیشتر به چشم می‌خورد.

آمارهای بدست آمده نشان می‌دهد که بیشتر کودکان ناقص الخلقه حاصل ازدواجهای فامیلی هستند، هر چند تفسیر علمی دقیقی وجود ندارد که علت تمام این عارضه‌ها را بصورت دقیق و قاطع تبیین نماید.

۱- حرام شد بر شما ازدواج با مادر و دختر و خواهر و عمه و خاله و دختر برادر و دختر خواهر و مادران رضاعی و خواهران رضاعی. (نساء ۲۳)

## فصل سوم

در آیات قرآنی نکات بلاغی و علمی دل‌انگیزی وجود دارد که با زیبایی هرچه  
تمامتر در دلها می‌نشیند تا این دلها را مستمراً بیدار نگهدارد:

### ۱- وَنُقَلِّبُهُمْ:

خداوند در باره اصحاب کهف که ۳۰۹ سال را در غاری به خواب رفته بودند  
می‌فرماید: (وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ)<sup>۱</sup>.

یکی از بیماریهای صعب‌العلاج که پزشکان در بیمارستانها با آن مواجه  
می‌شوند، زخمهای ناشی از عدم تحرک برخی از بیماران است که بالاچاره به یک  
حالت و برای مدتی طولانی در بستر می‌مانند. مانند شکستگیهای لگن خاصره و  
ستون فقرات و انواع فلج. علت بروز این زخمها، مرگ سلولهای پوستی و بافتهای  
واقع در زیر آن به دلیل نرسیدن خون به آنها است. زیرا در این حالت برخی از  
مناطق بدن در میان دو طبقه سخت یعنی استخوانها و رختخواب قرار می‌گیرند و  
بهمین دلیل از طریق خون تغذیه نمی‌شوند. مناطقی که بیشتر از سایر جاها در معرض  
بروز این زخمها قرار دارند عبارتند از سرین، کتفها و قوزک پاها. برای پیشگیری از  
این زخمها راه دیگری جز برگرداندن بیمار در هر دو ساعت به طرف دیگر وجود  
ندارد. زیرا اگر بیمار بیش از ۱۲ ساعت به یک حالت بخوابد، زخمها مراحل اولیه  
تشکیل را آغاز می‌کنند.

۱- ما آنان را به پهلوئی راست و چپ می‌گردانیم. (کهف ۱۸)

شاید یکی از حکمت‌های گرداندن اصحاب کهف به چپ و راست که خداوند در آیه فوق به آن اشاره فرموده نیز همین مسئله باشد، تا آنان مبتلا به اینگونه زخمها نشوند، هر چند داستان اصحاب کهف تماماً از مقوله معجزات است.

## ۲- اندوه و رابطه آن با کوری:

(وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَابْتِئَسْتُ عَبِيدًا مِنَ الْخَزَنَ  
فَهُوَ كَافٍ)<sup>۱</sup>

هنگامی که فرزندان یعقوب (ع) برای وی خبر آوردند که یوسف را گرگ دریده است، بشدت اندوهگین شد و بر اثر همین غم و اندوه دچار نابینایی گشت.  
• سفیدی مردمک چشم که با نابینایی همراه است، غالباً به معنی کبودی (Glucose) بکار می‌رود، زیرا قرنیه طبیعی شفاف و بی‌رنگ است و هنگامی که دچار کبودی می‌شود، در بعضی از مراحل بزرگ و به رنگ تیره متمایل به سفید درمی‌آید. اعراب به کسی که به این بیماری مبتلا باشد اصطلاحاً می‌گویند: «إِنَّ فِي عَيْنِهِ بَيَظاً» یعنی چشمش سفیدی (لک) دارد.  
امروزه نیز از نظر علمی ثابت شده است که سفیدی مردمک چشم در اثر ایجاد تغییراتی در رگهای خونی چشم به دلایل مختلف و از جمله ناراحتیهای روانی و عصبی بوجود می‌آید، همچنین بر اثر بالا بودن فشار خون به سبب غم و اندوه.

## ۳- از میان فرث و خون:

(وَإِنْ لَكُمْ فِي الْقَتْلِ لِمِثْرَةٌ أَسْفَىٰ مِمَّا فِي بَيْتِنَا وَمَنْ فِي بَيْتِنَا لَخَالِصٌ سَابِقٌ لِلْأَوَّلِينَ)<sup>۲</sup>

۲- آنگاه یعقوب (از شدت حزن) روی از آنها برگردانید و گفت ولسفا بر فراق یوسف و از گریه چشمانش سفید شد و سوز هیزان و داغ دل بنهفت. (یوسف ۸۱)

۳- و البته برای شما هوشمندان ملاحظه حال چهار پایان همه عبرت و حکمت است که مرا از میان (دو جسم ناپاک) سرگین و خون، شیر پاک شما را می‌نوشتم که در طبع همه نوشندگان گواراست. (نعل ۶۶)



فرث: باقیمانده محتویات معده و امعاء را پس از عمل هضم فرث می‌گویند. و برای اینکه به معنی آیه از دیدگاه علمی پی ببریم، لازم است تا حدودی با برخی از اعمال غریزی و غیر ارادی بدن آشنا شویم.

اصولاً مواد مورد نیاز بدن از غذاهایی که در معده هضم می‌شوند تامین می‌گردد. هنگامی که این مواد غذایی با ترشحات غدد معده آمیخته و هضم شد، وارد امعاء شده و از اینجا به دو طریق وارد خون می‌گردد، یا مستقیماً توسط لنفها و یا من غیر مستقیم و توسط ورید (سیاهرگ) باب. ورید باب غذای هضم شده را به کبد منتقل می‌سازد. در کبد تعدیلاتی از نظر شیمیایی در آن بوجود می‌آید و سپس وارد خون می‌شود. و به عبارتی دیگر، تمام مواد غذایی جذب شده به نحوی وارد خون می‌شود. غدد پستان که عناصر تشکیل دهنده شیر را ترشح می‌کنند نیز مواد مورد نیاز خود را از خون دریافت می‌دارند. پس در حقیقت خون نقش واسطه انتقال مواد غذایی را از امعاء به کلیه اعضای بدن و من جمله غدد تولید کننده عناصر تشکیل دهنده شیر، ایفا می‌نماید. «پس، آغاز کار غذا رسانی به اعضای بدن از تلاقی مواد قابل جذب در امعاء با خون شروع می‌شود.»

شاید حکمت نهفته در این آیه، پند گرفتن انسان از این مسئله باشد که آدمی از شیر چهار پایانی می‌نوشد که شیر آنها از خون نشأت می‌گیرد. و بسیاری از این عبرت غافلند که نوزادان همین چهار پایان پس از مدت کوتاهی از همان منبع غذایی مادران خود یعنی گیاهان تغذیه می‌کنند و این در حالی است که مادر کماکان به تولید شیر به عنوان بهترین ماده غذایی ادامه می‌دهد. پس می‌توان گفت که منشأ پیدایش شیر، خون است و خون مواد لازم برای ساخته شدن شیر را از غذای مصرف شده توسط چهار پایان تامین می‌کند و همه اینها را خداوند متعال برای انسان که او را بر سایر مخلوقات مکرم داشته، مسخر نموده است.

#### ۴- کدو:

در سوره صافات آمده است: (فَتَبَذْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ، وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً

### مِنْ يَقْلِبُنِ<sup>۱</sup>

حضرت یونس (ع) از شکم ماهی خارج گردید و به ساحل دریا رفت در حالیکه بیمار و ناتوان بود. خداوند برای او از میان گیاهان کدو را برگزید و نه گیاهی دیگر. چرا؟

اکنون روشن شده است که آب کدو تشنگی را تا حد زیادی برطرف می‌کند و از طرفی کدو دارای موادی است که برای ترمیم ضایعات پوستی و تقویت بدن مفید می‌باشد، غذایی که حضرت یونس بشدت نیازمند آن بود. و همانگونه که در تفاسیر نیز آمده، برگ این گیاه پهن بوده و مانع از آسیب رسیدن به حضرت یونس از طریق تابش اشعه خورشید می‌شده و گویا پشه‌ها نیز به این گیاه نزدیک نمی‌شوند. و شاید حکمت‌های دیگری نیز در این کار نهفته باشد و ما از آن بی اطلاع باشیم والله اعلم.

### ۵- رنگ سبز:

قرآن در آنجا که به توصیف اهل بهشت پرداخته، بارها از رنگ سبز سخن به میان آورده است. جایی که ساکنانش در آرامش روحی و امنیت و وجد و سرور و در نعمت بسر می‌برند. برای مثال، خداوند در سوره‌های مختلف می‌فرماید: مُتَّكِئِينَ عَلَى زُرْفٍ خَضِرٍ وَعَبَقَرٍ حَسَنٍ<sup>۲</sup>، (عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٌ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا)<sup>۳</sup> و (يَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ)<sup>۴</sup>.

یکی از روانشناسان به نام «اردشام» می‌گوید: «تأثیر رنگها بر انسان بسیار عمیق است. آزمایشات بسیاری که در این زمینه بعمل آمده نشان داده است که

۴- باز یونس را (پس از چند روز) از شکم ماهی به صحرای خشکی افکندیم در حالیکه بیمار بود و در آن صحرای پر از درخت کدو و پانندیه (تا به برگش سایبان و پوشش کند. (صافات ۱۴۶-۱۴۴)

۵- در حالی که بهشتیان با حیوان بر روف سبز و بساط زیبا تکیه زده‌اند. (رحمان ۷۶)

۶- بر بالای بهشتیان دیبای سبز و حریر استبرق و بر دست‌هایشان دستبند نقره‌قام و خدایشان شرابی پاک و گوارا بنوشاند. (الناس ۲۱)

۷- و لباس‌های سبز حریر و دیبا بپوشند. (کهف ۳۱)

رنگها می‌توانند تأثیر عمیقی بر تصمیم‌ها و دیدگاه‌های ما بوجود آورند. رنگها می‌توانند احساس گرما یا سرما، شادی و اندوه در انسان بوجود بیاورند و بر شخصیت و دیدگاه او نسبت به زندگی تأثیر بگذارند».

به دلیل اهمیت تأثیر رنگها، هم اکنون برای رنگ آمیزی دیوارهای بیمارستانها از متخصصین استفاده می‌کنند تا از رنگهایی استفاده شود که در بهبود بیماران مؤثر باشد. همچنین رنگ لباسهای بیمارستانی، آزمایشات نشان داده است که رنگ زرد باعث تحریک دستگاه عصبی می‌شود، اما رنگ ارغوانی آرامش بخش بوده و رنگ آبی باعث می‌شود انسان احساس سرما کند برعکس رنگ قرمز که گرما بخش است. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که رنگی که باعث ایجاد سرور و عشق به زندگی در دلها می‌شود، رنگ سبز است. به همین دلیل رنگ لباس پزشکان و پرستاران را در اتاقهای عمل جراحی در بیمارستانها، رنگ سبز قرار داده‌اند. جالب است اگر بدانیم از موقعی که رنگ پل «بلاک فرایر» لندن را - که آن را پل انتخاب لقب داده‌اند - از تیره به سبز تغییر داده‌اند، آمار خودکشیها به میزان قابل توجهی پایین آمده است.

رنگ سبز برای چشمها خوشایند و آرامش بخش است، زیرا از طول موج متوسطی برخوردار می‌باشد، نه چون طول موج رنگ قرمز بلند است و نه چون طول موج رنگ آبی کوتاه.

#### ۶- خشوع:

(قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ، الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ)<sup>۸</sup>

خشوع وسیله‌ای است برای تربیت رشد تمرکز ذهن و مهمترین ابزاری است که انسان را قادر می‌سازد تمرکز ذهنی را بعنوان ملکه در اختیار بگیرد. برای تفسیر این موضوع و میزان اهمیت ملکه تمرکز ذهن و نقش آن در موفقیت انسان، سخنان

۸- همانا اهل ایمان به پیروزی و رستگاری رسیده‌اند. آنان که در نماز خاشع و خاضع هستند. (مؤمنون)

«ویلیام مولتون مارستون»، متخصص روانشناسی را نقل می‌کنیم: «قدرت تمرکز ذهن نزد افراد بارز در تمام مراحل زندگی بعنوان ابزاری روزمره و عادی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینگونه افراد در هر لحظه قادرند تمام حواس ذهنی خود را معطوف به یک موضوع کنند. امری که بسیاری از ما قادر به انجام آن نیستیم و بعنوان یک نقص در وجود ما نمایان است، بطوریکه افکار پراکنده و متناقض موجب می‌شوند تا نتوانیم ذهن خود را در یک مسئله متمرکز نماییم». سپس ادامه می‌دهد: «اگر عقل بشری کاملاً در یک موضوع متمرکز گردد، تبدیل به یک ابزار بسیار قدرتمند می‌شود.» و سپس درباره چگونگی دستیابی به این ویژگی می‌گوید: «این ویژگی با تمرین بدست می‌آید و تمرین نیاز به صبر دارد. زیرا انتقال از پراکندگی و تشتت افکار به قدرت تمرکز ذهن، بهایی جز تلاش بی وقفه و مصرا نه نمی‌طلبد. اگر توانستی ذهن خود را یکبار، دوبار... پنجاه و صد بار در یک موضوع متمرکز کنی، تمام افکار پراکنده کم کم از تو دور خواهند شد و جای خود را به موضوعی که در صدد یافتن راه حلی برای آن هستی، خواهند داد. و در پایان متوجه خواهید شد که قادر به تمرکز ذهن خود برای هر موضوعی که در نظر دارید، می‌باشید.»

مقدماتی که بیان شد به این منظور بود که بگوییم: خشوع، مخصوصاً در نماز وسیله‌ای است برای رشد قدرت تمرکز حواس در انسان. نمازگذاری که قادر است نماز را با حضور ذهن (یا همان خشوع) برگزار نماید، بدون تردید قادر است در سایر مسائل نیز ذهن خود را متمرکز نموده و از این ابزار در تمام مراحل زندگی بهره‌مند شود. و در تائید همین نظر، به نقل سخنان «ویلیام مولتون» می‌پردازیم که: «آنچه مانع تشتت فکری شده و ذهن را از تفرقه باز میدارد، هماهنگی و همکاری عملی میان ذهن و جسم است.» و همه می‌دانیم که جسم و فکر انسان در نماز با هم همکاری دارند.



## ۷- فرعون موسی:

(قَالِیَوْمَ تُنْجِیْکَ بِبَدَنِکَ لَئِنْ کُنَّ لَیْمٌ خَلَقْتَ آدَمَ وَ اِنْ کَثِیْرًا مِّنَ النَّاسِ  
عَنِ آیَاتِنَا لَغَافِلُوْنَ)<sup>۹</sup>

در سال ۱۸۹۸ میلادی و در وادی الملوک طیبه مصر، جسد مومیایی شده منتاح فرزند رامسس دوم فرعون زمان حضرت موسی<sup>۱</sup> توسط لورِت (Loret) کشف شد. و از آن تاریخ تا به امروز این مومیایی در معرض دید بازدید کنندگان موزه قاهره قرار گرفته است.

مفسران گفته‌اند که جسد فرعون بلافاصله پس از غرق شدن روی آب آمد و شناور شد والله اعلم.

## ۸- دیدگاه‌های قرآنی درباره برخی حالات بیماری:

دگرگونی‌های شدید روحی باعث می‌شود تغییرات عضوی در بدن بوجود آید و در اینجا عاطفه نقش بسیار مهمی در تشدید بیماری بعهد خواهد داشت. برخی از این تغییرات ممکن است غیر قابل درمان بوده و بازگرداندن عضو آسیب دیده به حالت طبیعی خارج از توان عقل بشری باشد. در این رابطه با الهام از آیات قرآنی به چند مورد اشاره می‌کنیم:

(فَکَیْفَ تَشْفَوْنَ اِنْ کَفَرْتُمْ یَوْمًا یَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِیْئًا)<sup>۱۰</sup>

پس ممکن است ترس شدید و ناگهانی باعث سفید شدن رنگ موی سر و صورت شود و بیماری‌های بهک (سفید شدن رنگ پوست) و از دست دادن کنترل ادرار که در نتیجه ترشحات ادرنالین و استروئیدها عارض می‌شود، را به‌همراه داشته باشد.

— (یَوْمَ تَرَوْهَا تَدْخُلُ كُلُّ مَرْجُئَةٍ عَمَّا أَرْسَلَتْ وَ تَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمَلٍ

۹- پس امروز (ترا غرق در بای هلاک کرده) بدت را برای عبرت خلق و بازماندگان به ساحل نجات می‌رسانیم یا آنکه بسیاری از مردم از آیات قدرت ما سحت غافلند. (یونس ۹۲)

۱۰- پس (ای مردم غافل) اگر امروز به خدا کافر شوید باز چگونه از عذاب حق نجات یابید در روزی که کودک از هول سختی آن پیر شود. (مزمل ۱۷)

## حَسَلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَارَىٰ وَمَا لَهُمْ بِسُكَارَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ<sup>۱۱</sup>

در عصر حاضر تعداد سقط جنینهای ناشی از ترس و وحشت کم نیستند، در حالیکه ترس و وحشت‌های این جهان در مقایسه با ترس از عذاب در روز قیامت قابل مقایسه نیست. پس در آن روز چه خواهد شد؟ و کدام باردار است که بتواند بار خود را نگهدارد؟! خداوند در جای دیگری می‌فرماید: (اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشِرُهُ مِنْ ثُلُوهٍ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ)<sup>۱۲</sup> زیرا در حالت بروز بحرانهای روحی، عضلاتی که ریشه موها را نگه میدارند منقبض، و پوست بدن جمع می‌شود و هرگاه بحران برطرف شود، وضعیت بحال عادی برمی‌گردد و این عضلات مجدداً سست می‌شوند. و در جایی دیگر می‌فرماید: (فَإِذَا جَاءَ الْحُوفَ رَأَيْتَهُمْ يُنْظَرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْحَوفُ سَلَفُوا بِالسِّتَةِ حِدَادٍ أَيْحُهُ عَلَى الْخَبَرِ)<sup>۱۳</sup>.

حرکت چشم بوسیله تعداد زیادی عضله و عصب صورت می‌پذیرد و هنگامی که انسان دچار ترس می‌شود بر اثر ایجاد اختلال در کار ترشح غدد هورمونی از قبیل ادرنالین و نپودرنالین، انسان دچار اختلال دید می‌گردد.

۱۱- چون هنگام آن روز بزرگ را مشاهده کنید، هر زن شیرده طفل خود را از هول فراموش می‌کند و هر آتشین بار رحم را بیفکند و مردم را در آن روز بیخود و مست بنگری در صورتیکه مست نیستند ولیک عذاب خدا سخت است (که از هول آن مردم چون مست و مدهوشند) - (حج ۲).

۱۲- خدا قرآن را فرستاد که بهترین حدیث است. کتابی است که آیاتش همه در کمال فصاحت (و اعجاز) باهم مشابه است (و در آن ثنای خدا و خاصای خدا) مکرر می‌شود که از تلاوت آیات آن خدا ترسان را لرزه بر اندام افتد (و به آیات رحمت ما) باز آرام و سکونت بخشد و دلهایشان را به ذکر خدا مشغول سازد. (زمر ۲۳)

۱۳- و آنها را چنان بینی که از شدت ترس بر تو با چشمی که از شدت ترس دوران می‌زند نگاه می‌کنند و مانند کسی که از سختی مرگ حال بیهوشی به او دست دهد و باز وقتی که جنگ و خطر برطرف شد (و فتح غنیمی بدست آید) سخت با زبان تند و گفتار خشن با کمال حرص و بغل مگالیه غنیمت می‌کنند. (احزاب ۱۹)

## ۹- سکه قلبی:

خداوند در توصیف قتل یکی از بنی اسرائیل بدست حضرت موسی می فرماید: (فَوَكَزَهُ مُوسَى فَقَضَى عَلَيْهِ)<sup>۱۱</sup>. چنین توصیفی از سرعت مرگ نشان می دهد که مرگ بر اثر سکه قلبی و به دلیل واکنش عصب دهم (Valgus-reflex) صورت پذیرفته است. والله اعلم.

## ۱۰- تشوهات:

در سوره احزاب آمده است: (مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِيْ جَوْفِهِ)<sup>۱۲</sup>. در میان انسانها ممکن است بسیاری با نقص خلقت متولد شوند ولی تاکنون مشاهده نشده کسی دو قلب داشته باشد. معنی آیه در این جهت صحیح است. هر چند مدلول اصلی آیه معنی مجازی آن است، به این معنا که انسان فقط می تواند یک نوع عقیده داشته باشد و از آن پیروی کند والا گمراه می شود و به نفاق می افتد.

## ۱۱- روح:

(وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا)<sup>۱۳</sup>

کلماتی شگفت انگیز و جاودانه اند، مگر نه؟ هر چه انسان از نظر علمی پیشرفت کند باز مسئله روح برای او مجهول خواهد ماند. امروز نیز دانشمندان به صدق این کلمات که می گویند قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي، اعتقاد و یقین پیدا کرده اند. و هر چه به کشفیات علمی جدید دست یابند، متوجه خواهند شد که ناشناخته ها بیش از آن است که از قبل تصور می کردند وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا:

۱- و مثنی سخت بر او زد (از قضا) بر اثر آن هزرت مرگش فرا رسید. (نصص ۱۵)

۱۵- خدا در درون یک مرد دو قلب قرار نداده است. (احزاب ۴).

۱۶- ای پیامبر ما، ترا از حقیقت روح می پرسند. پاسخ ده که روح به فرمان خداست (شما به حقیقت

آن پی نمی برید زیرا) آنچه از علم به شما داده شده بسیار اندک است. (اسراء ۸۵)

## ۱۲- سقط جنین و قتل نفس:

(وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ غَشِيَةً إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا) ۱۷.

سقط جنین عامدانه از جمله روشهای قتل فرزندان است که در اصطلاح آن را سقط جنائی ( *Illegal abortion* ) می‌نامند. این سقطها با استفاده از وسایل بسیاری که آزار دهنده بوده و زیانهای جبران‌ناپذیری به دنبال دارند، انجام می‌شوند. از جمله پیامدهای مهم سقط جنین می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- مرگ مادر، که ممکن است به یکی از این سه طریق روی دهد:  
الف- مرگ فوری، به سبب پیدایش حبابهای هوا یا گاز در خون و یا در نتیجه خونریزی شدید و یا بر اثر شوک عصبی ناشی از گشاد شدن ناگهانی دهانه رحم در موارد عدم استفاده از بیهوشی.

ب- مرگ تالی، که از ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از سقط جنین به سبب عفونت حاد و خونریزی شدید ناشی از پاره شدن رحم دست می‌دهد.

ج- مرگ متاخر به دلیل:

۱- التهاب بافتهای دستگاه تناسلی یا عفونت خون و یا التهاب ورید.

۲- پارگی احشاء

۳- خونریزی مستمر و التهاب

۴- مسمومیت بر اثر استفاده از دارو.

۵- باقی ماندن بقایای جنین در رحم که خونریزی و عفونت در پی خواهد داشت.

۶- کوفتگی دهانه رحم.



۱۷- هرگز فرزندان خود را از ترس فقر بقتل نرسانید که ما رازق شما و آنها هستیم زیرا این قتل فرزندان گناه بسیار بزرگی است. (اسراء ۳۱)



## ۱۳- برص (پسی):

(وَتَبْرِئُ الْأَكْمَةَ وَالْأَبْرَصَ بِإِذْنِي)<sup>۱۸</sup>

شاید حکمت شفای این بیماری توسط حضرت عیسی<sup>۱</sup> به امر خداوند تبارک و تعالی<sup>۲</sup> که دانش پزشکی از معالجه آن عاجز است، به عنوان معجزه آن حضرت باشد. بیمار مبتلا به برص به دلیل اینکه می‌داند این بیماری در برابر معالجات مقاومت می‌کند، از نظر روحی وضعیت نامساعدی پیدا می‌کند. ولی هنگامی که این آیات بر وی خوانده شود، قناعت پیدا می‌کند که خداوند قادر به شفای اوست و بدین طریق آرامش و اطمینان می‌یابد و غم و اندوه او مبدل به وجد و سرور می‌شود و همین تغییر روحیه او را در نجات از بیماری کمک می‌کند. از نظر علمی نیز ثابت شده که روحیه قوی و شاد تاثیر مهمی در درمان این بیماری دارد (وَوُتِّرْتُ مِنَ الْفَرَّانِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ)<sup>۱۹</sup>

۱۸

۱۸- کور مادرزاد و پسی را به امر من شفا می‌دهی. (مائده ۱۱۰)

۱۹- و ما آنچه از قرآن فرستیم شفای دل و رحمت الهی برای اهل ایمان است. (اسراء ۸۲)

## باب دوم

### قرآن و خلقت انسان

مقدمه: به همان اندازه که خلقت و آفرینش انسان ناشناخته، مرموز و اسرارآمیز است، و به همان میزان که دانش بشری بر بدایع و شگفتیهای خلقت پی برده، قرآن نیز اهمیت خلقت را کراماً متذکر شده است. و می‌بینیم که در این کتاب به چه شگفتیهایی در این رابطه اشاره شده است، بطوریکه هم اهل یقین را میراب می‌سازد و هم اندیشمندان و اهل بصیرت جویای حقیقت را ارضاً می‌نماید (قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ)¹، (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ)²

ناظری که مراحل مختلف خلقت انسان را که از نطفه‌ای ضعیف آغاز شده و با پشت سر گذاشتن مراحل تکامل تبدیل به انسانی خوش سیما با قلبی در سینه بعنوان جایگاهی برای عشق و شوق و عاطفه و عقلی اندیشمند و مبدع و روحی جستجوگر و چه بسا این مخلوق اثری فراموش نشدنی برای تاریخ بشریت از خود بر جای بگذارد، می‌بینید، چاره‌ای جز فرود آوردن سر تعظیم به درگاه کبریائی این خالق مبدع که هر چیز را به نیکوترین وجهی آفریده، نخواهد یافت (إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ)³ و خداوند متعال برای کسانی که

۱- ای رسول بگو به مردم که در زمین سیر کنید و ببینید که خدا چگونه نخست خلق را ایجاد کرده است. (عنکبوت ۲۰)

۲- انسان (مغرور) در بدو خلقت خود بنگرد که از چه آفریده شده است. (طارق ۵)

۳- تنها کسانی که به آیات ما ایمان آورند آنان هستند که چون متذکر یاد خدا شوند به سجده رخ بر خاک نهند و به تسبیح و تثویه. متابش پروردگار کنند و به کبر و نخوت سر از فرمان حق هرگز نکنند. (سجده ۱۵)

به روز قیامت مشکوکند این آیات را عرضه می‌فرماید: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَيْتِ قَائِلًا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِّنْ نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّئَلَّيِّنَ لَّكُمْ وَتُفَرِّقُوا فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ تَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُسَوِّىٰ وَمِنْكُمْ مَّنْ يَرْدُ إِلَىٰ أَهْذَلِ الْمَوَازِيكِ يُغْلَمٌ مِّنْ بَيْنِهِ عِلْمٌ شَيْئًا)<sup>۴</sup>

مقایسه حقایقی که فقط در این آیه بیان گردیده با نظریه‌هایی که تاکنون درباره مبدأ خلقت انسان بیان گردیده کافی است تا به اعجاز شگفت‌انگیز طبیی قرآن واقف شویم. نخستین نظریه‌ای که درباره خلقت انسان بیان گردید نظریه پیش تشکیلی است که می‌گوید انسان با تمام اعضای بدن خود در نطفه وجود دارد که مرد آن را در رحم زن قرار می‌دهد و وظیفه زن تنها پرورش و بزرگ کردن این نطفه است تا جایی که فقط از نظر حجم به حد کمال برسد.

در این بحث سفر انسان را از خاک تا خاک، همانطور که قرآن بیان فرموده در دسترس خوانندگان قرار می‌دهیم، با تمام زیباییها، اسرار، حکمتها، تعقیدها و سنن غیر قابل تغییر الهی.

**آغاز خلقت: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَبِهُونَ) (وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصُهْرًا)<sup>۵</sup>**

۴- ای مردم اگر شما در روز قیامت و قدرت خدا بر بشت مردگان شک دارید (برای رفع شک خود به این دلیل توجه کنید): بدانید که ما شما را نخست از خاک آفریدیم آنگاه از آب نطفه، آنگاه از خون بسته، آنگاه از پاره‌ای گوشت تمام و ناتمام تا در این انتقال و تحولات قدرت خود را بر شما آشکار سازیم و از نطفه‌ها آنچه را مثبت ما تعلق گیرد در رحمها قرار دهیم تا به وقت معین طفلی (چون گوشت) از (صدف) رحم بیرون آریم تا زیست کرده و به حد بلوغ و کمال رسد و برخی از شما (در این بین) بپزد و برخی به سن پیری و دوران ضعف و ناتوانی رسد تا آنجا که پس از دانش و هوش غرق شود و هیچ فهم نکند. (حج ۵)

۵- و یکی از نشانه‌های قدرت خدا این است که شما آدمیان را از خاک خلق کرد سپس که به تولد، بشری شدید در همه روی زمین منتشر و پراکنده گشتید. (روم ۲۰)

۶- و او خدائی است که از آب (نطفه) بشر را آفرید و بین آنها خویشی و دوستگی و ازدواج قرار داد. (فرقان ۵۴)

در آیه اول به آفرینش انسان از گِل، یعنی مخلوطی از آب و خاک اشاره شده است (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلَافَةِ مِنْ طِينٍ)<sup>۶</sup>. و در آیات گذشته اشاره شده است که اصل خلقت و معدن اصلی انسان گِلی از هَمِین زمین است و به عبارتی دقیق‌تر، انسان خلاصه و عصاره این زمین است (سَلَافَةٍ مِنْ طِينٍ). ببینیم آزمایشگاه در این باره چه می‌گوید؟:

— نتایج بدست آمده در آزمایشگاهها نشان می‌دهد که اگر جسم انسان به اصل خود برگردانده شود، شباهت زیادی به یک معدن کوچک خواهد داشت که از ترکیب حدود ۲۲ عنصر تشکیل یافته است. نحوه توزیع عناصر این ترکیب بشرح زیر می‌باشد:

- ۱- اکسیژن (O) و نیدروژن (H) بصورت آب، ۷۰-۶۵ درصد وزن جسم.
  - ۲- کربن (C) و نیدروژن (H) و اکسیژن (O) که اساس ترکیبات آلی از قبیل مواد قندی، چربی، پروتئین، ویتامین‌ها، و هورمون‌ها را تشکیل می‌دهند.
  - ۳- مواد کانی که می‌توان آن را بشرح زیر تقسیم کرد:
 

الف- ترکیبی از هفت ماده شامل کلر (Cl)، گوگرد (S)، فسفر (P)، منیزیم (Mg)، کلسیم (Ca)، پتاسیم (K) و سدیم (Na). این ترکیب ۸۰-۶۰ درصد مواد معدنی موجود در بدن را تشکیل می‌دهد.

ب- ترکیبی از هفت ماده دیگر با نسبتی کمتر شامل آهن (Fe)، مس (Cu)، ید (I) منگنز (Mn)، کبالت (Co)، روی (Zn) و مولیبدن (Mo).

ج- ترکیبی از شش عنصر بصورت بسیار اندک شامل فلور (F)، آلومینیوم (Al)، بُر (B)، سینییم (Se)، کادیم (Cd) و کروم (Cr).
- با توجه به اطلاعات فوق که مختصراً بیان گردید، ملاحظه می‌کنیم که در عناصر اولیه تشکیل دهنده جسم انسان:

اولاً: بالا ترین عنصر این ترکیب را آب تشکیل می‌دهد. بطوریکه انسان نمی‌تواند بدون نوشیدن آن بیش از ۴ روز زنده بماند. هر چند بدن دارای قابلیت‌هایی

۷- و همانا آدمی را از گل خالص آفریدیم. (مؤمنون: ۱۲)

است که آن را قادر می‌سازد خود را با کم آبی تطبیق دهد و در این زمینه با سایر موجودات زنده هماهنگی دارد. فتبارک الله که می‌فرماید: (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ)<sup>۸</sup>

ثانیاً: تمام این عناصر در خاک زمین وجود دارند ولی لازم نیست تمام عناصر موجود در خاک در جسم انسان وجود داشته باشند. در زمین بیش از یکصد عنصر وجود دارد ولی بیش از ۲۲ عنصر آن که در ترکیب جسم انسان بکار رفته، کشف نشده است. قرآن نیز آنجا که می‌فرماید: (مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ) با شیوه‌ای اعجاز‌آمیز و بلیغ به همین مسئله اشاره دارد.

### کارگاه‌های تولید عروس و داماد:

(وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا)<sup>۹</sup>

از همان هنگام که انسان بصورت پاره گوشتی (جنین جوان) در شکم مادر قرار گرفته، دو برجستگی از طناب پشتی (Notocord) که بعداً ستون فقرات را تشکیل خواهد داد، بوجود می‌آیند. این دو برجستگی را لوله‌های تناسلی (genital tilge) می‌نامند. جنسیت جنین بوسیله این لوله‌های تناسلی شناخته می‌شود. اگر مقرر شده که جنین پسر باشد، این دو لوله از هفته ششم عمر جنین شروع به ساخت بافت‌های مشابه بافت‌های بیضه می‌کنند و به ترشح هورمون‌های جنسی نر (Androgen) که اساس شکل‌گیری دستگاه تناسلی را در دوران جنینی تشکیل می‌دهد، می‌پردازند. هنگام رسیدن به سن بلوغ بیضه‌ها تولید نطفه را آغاز می‌کنند و تا سن پیری نیز به کار خود ادامه می‌دهند.

اما اگر مقرر شده که جنین دختر باشد، این لوله‌های تناسلی از هم متمایز شده

۸- و از آب هر چیز را زنده گردانیدیم. چرا باز به خدا ایمان نمی‌آورند. (نساء ۳۰)

۹- ای رسول ما، پیاد آر هنگامی که خدای تو از پشت فرزندان آدم ذریه آنها را برگرفت و آنها را بر خود گواه ساخت که من پروردگار شما نیستم؟ همه گفتند بلی، ما به خدائی تو گواهی دهیم. (اعراف ۱۷۲)

تا در هفته دهم بافت‌هایی شبیه بافت‌های تخمدان را تشکیل دهند. شکل‌گیری دستگاه تناسلی مؤنث به دلیل نبودن هورمون‌های نر صورت می‌پذیرد و نه به سبب وجود هورمون‌های مؤنث و بدین طریق تخمدانها ساخته می‌شوند. این تخمدانها در حقیقت کارگاه تولید عروس یعنی تخمک (Ovum) می‌باشند، و از همان بدو شکل‌گیری محتوی ۴۰۰ الی ۵۰۰ هزار فولیکول اولیه (Primitive Follicle) هستند که از این تعداد ۲۵ الی ۴۰ هزار باقی می‌ماند، ولی از این تعداد بهنگاه آمادگی زن برای باروری فقط ۴۵۰ الی ۵۰۰ عدد باقی می‌ماند. بطوریکه هر تخمدان هر دو ماه یک بار یک تخمک را (عروس مؤنث) بصورت متناوب عرضه می‌کند. و بدینگونه هر ماه یک عروس آماده برای لقاح وجود خواهد داشت. و بدین ترتیب زن به عنوان کشتزار حاصل‌خیزی که پرورش و بقای نسل بوجود او بستگی دارد به مدت تقریبی ۳۵ سال به فعالیت باروری خود ادامه می‌دهد و بدینگونه پی می‌بریم که هر چیز در خلقت از روی حساب بوده و از پیش مقدر شده است (إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ)<sup>۱۰</sup>.

و بدین ترتیب بیضه‌ها و تخمدانها که از یک مبدأ یعنی کمر انسان نشأت گرفته‌اند به تولید عروسها و دامادها می‌پردازند تا از تلاقی آنها بقای نسل بشر ادامه یابد. و بدین طریق متوجه می‌شویم که چگونه ذریه و نسل انسان از پشت او پا به عرصه هستی می‌گذارد و به بیان اعجاز‌آمیز قرآن در این زمینه که چهارده قرن پیش بیان گردیده، واقف می‌شویم.

### از اسرار هجرت:

گفتیم که در دوران جنینی بیضه‌ها در دو طرف ستون فقرات قرار دارند ولی بهنگام تولد جنین مشاهده می‌شود که بیضه‌ها در کیسه بیضه قرار گرفته‌اند. چه عاملی آنان را وادار به این مهاجرت سخت و دراز که شش ماه بطول انجامیده، کرده است، و چرا؟... حقایقی که دانش پزشکی در این رابطه به آن دست یافته باعث

گردیده که برخی از گوشه های اسرار این هجرت روشن شود:  
 اولاً: بیضه ای که مهاجرت نکند ضعیف بوده و قادر به تولید اسپرم نمی باشد.  
 زیرا در شکم زمینه و مجال فعالیت ندارد، و از طرفی حرارت داخلی شکم  
 حدود ۳۷/۵ درجه و دمای کیسه بیضه بین ۳۴-۳۳ درجه می باشد.  
 ثانیاً: بیضه ای که مهاجرت نکند تا حد زیادی در معرض ابتلا به سرطان بیضه  
 است. پس به این نتیجه می رسیم که هجرت، رشد و شکوفایی و رکود، خشکیدن و  
 فناست.

### عروس زندگی:

جشنهای اجتماعی ما غالباً همراه با سرو صدا، تناقضات و نقایص بسیاری  
 است، چه به لحاظ نظم و ترتیب و چه از نظر انتخاب وقت مناسب. ولی در جشن  
 عروسی زندگی از این مشکلات خبری نیست. جشنی که حافظ نسل بوده و زندگی  
 را بصورت مستمر به پیش می برد. بد نیست نگاهی به این جشن با شکوه بپفکنیم:

از آداب عروسی: با آغاز ماه و با فرمانی از ملکه غدد درون ریز (قسمت قدامی  
 غده هیپوفیز) و با اشراف و نظارت مرکز عالی مراقبت که در لایه سطحی مغز  
 (Cortex) قرار دارد، یکی از دوشیزگان تخمدان (یکی از فولیکولهای اولیه) آماده  
 می شود تا عروس آن ماه شود. بهمین منظور حجم آن بشکل قابل توجهی بزرگ شده و  
 سلولهای فولیکولی محیط به آن شروع به تکثیر می کنند. این سلولها هورمون استروژن  
 (estrogen) ترشح می کنند. قسمتی از این هورمون در مایع فولیکولی و در داخل آن  
 باقی می ماند و بقیه آن جذب خون می شود. این هورمون باعث ایجاد تغییرات زیادی  
 در غشای دستگاه تناسلی بویژه در مهبل و رحم و لوله های شاپیری می گردد. از جمله  
 این تغییرات رشد غدد این غشاء و افزایش عناصر سلولی و رشد رگهای خونی و  
 احتقان می باشد. بهمین دلیل ضخامت آن تا پنج برابر افزایش می یابد بطوریکه  
 هنگام رها شدن تخمک در روز چهاردهم ماه، این دستگاه آمادگی لازم را پیدا کرده  
 است که از داماد (اسپرم نر) پذیرائی نماید.



مسئله قابل توجهی که بهنگام رها شدن تخمک بچشم می‌خورد، مایع شفاف و چسبنده‌ای است با خاصیت قلیائی که در دهانه رحم ظاهر می‌شود و فقط به مدت دو روز ادامه می‌یابد. این ماده نطفه‌ها را جذب کرده و آنها را قادر می‌سازد براحتی از لوله رحم گذشته و در مسابقه هیجان‌انگیز رسیدن به تخمک شرکت کنند.

اما تخمک، هنگامی که بر اثر تخمک‌زائی (Ovulation) از تخمدان خارج می‌شود یک تاج شعاعی از فولیکولهای اولیه آن را احاطه کرده‌اند. درست همانند زیباترین عروسها در روز زفاف. زیرا این تخمک در اوج آمادگی برای لقاح بوده و حجم آن ۵-۶ برابر افزایش یافته و قبلاً در معرض دو تقسیم قرار گرفته است. اولی میتوزی و دومی میوزی که در آن تعداد کروموزومها به نصف یعنی  $(22+X)$  رسیده در حالی که این تعداد در فولیکولهای اولیه  $(44+2X)$  بود. همانطور که گفته شد این تخمک از هر نظر آماده پذیرائی از اسپرم مرد است تا با هم بنیانگذار بنائی عظیم که همان انسان است، باشند.

(إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَيِّئًا بَصِيرًا، إِنَّا

عَذَّبْنَاهُ السَّيِّئَ إِذَا شَاكِرًا وَإِنَّا كَافِرُونَ)<sup>۱۱</sup>

و برای اینکه مراسم کامل شده و عمل لقاح در بهترین شرایط انجام پذیرد، مایمی که بهنگام تکامل فولیکولها جمع شده بود به‌مراه تخمک خارج شده و وارد شکم می‌شود. این مایع از نظر هورمون استروژن بسیار غنی است. و جذب سریع آن توسط خون موجب ایجاد تغییراتی در مزاج زن می‌شود بطوریکه با گزینه لقاح هماهنگی پیدا کرده و میل جنسی را در او تحریک و زمینه اشتیاق به آمیزش را در وی افزایش می‌دهد. در این کار حکمتی نهفته است، زیرا در این روزها آمادگی زن برای باروری بیش از زمانهای دیگر است.

کاروان داماد: خداوند در سوره طارق می‌فرماید: (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ،

۱۱- ما او را از نطفه‌ای مختلط (بی حس و شعور) خلق کردیم و او را دارای دو چشم و گوش (مشاعر عقلی و هوشی) گردانیدیم. ما به حقیقت راه (حق و باطل) را به انسان نمودیم (برای اتمام حجت بر او رسول فرستادیم) حال هر که خواهد شکر این نعمت گوید و با کفر آن کند. (دهر ۳-۲)

خَلْقَ مِنْ قَبْلِ ذَٰلِكَ»<sup>۱۲</sup>. کاروان داماد، مسابقه هیجان انگیزی است که بین حدود ۵۰۰ میلیون اسپرماتوزوئید<sup>۱۳</sup> برگزار می‌گردد. این مسابقه از مهبل زن شروع و با رسیدن اسپرمها به تخمک ختم نمی‌شود بلکه با اختراق جداره شفاف تخمک بوسیله یکی از اسپرمها به پایان می‌رسد. زیرا ممکن است دهها اسپرم به تخمک برسند ولی تنها یکی از آنها که موفق به عبور از دیواره تخمک گردد، توسط تخمک جذب می‌شود. پس از انجام لقاح، فعل و انفعالات سلولی دقیق و شگفت انگیزی صورت می‌پذیرد که منتهی به اتحاد نطفه و تخمک می‌گردد. و بدین طریق تعداد کروموزومها به حد نصاب می‌رسد. از این پس تخمک لقاح یافته را تخم (Zygote) می‌نامند. تخمک لقاح یافته به قدرت تازه‌ای دست می‌یابد و از طریق این قدرت، کار تقسیم و نمو را برای تشکیل جنین آغاز می‌کند. و بدین طریق پدر و مادر صفات ارثی خود را بطور مشترک به جنین منتقل می‌نمایند.

و بدینگونه مشاهده می‌کنیم از میان صدها میلیون اسپرماتوزوئید فقط تعداد کمی به تخمک می‌رسند و الباقی در میان راه می‌میرند و از میان دهها اسپرمی که به تخمک رسیده‌اند فقط یک عدد موفق به شکافتن دیواره شفاف تخمک شده و در لقاح سرنوشت ساز شرکت می‌کند. این معنا از کلام خداوند نیز آنجا که من باب تذکر می‌فرماید: (أَلَمْ يَكُنْ لَكُمْ نُفُوسٌ مِنْ قَبْلِي يُفْتَنُ)<sup>۱۴</sup>، (ثُمَّ جَعَلْ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ قَبْلِهِ)<sup>۱۵</sup> کاملاً استنباط می‌شود. زیرا حرف «مِنْ» در هر دو آیه به قول اساتید علم نحو، حرف تبعیض است، یعنی اندکی از بسیار. لفظ «سُلَالَه» نیز همین معنی را دارد. جالب اینجاست که اسپرماتوزوئیدهای شرکت کننده در مسابقه رسیدن به تخمک همگی فقط وارد لوله‌ای می‌شوند که تخمک در آن قرار دارد و هیچ یک از آنها اشتباهاً وارد لوله دیگر نمی‌شود، که این نیز یکی از نشانه‌های قدرت الهی

۱۲- انسان مفروز در بدو خلقت خود بنگرد که از چه آفریده شده است. از آب نطفه جهنده خلق گردیده

است. (طارق ۵-۶)

۱۳- هر جهش منی حاوی ۳-۵ سم و هر یک سه از این آب جهنده حاوی ۸۰-۶۰ میلیون نطفه است. طول هر نطفه ۶۵ میکرون می‌باشد. سر نطفه بشکل گلابی و دارای دنباله‌ای دراز به طول ۸۵ میکرون

--->

است. قَتَبَارَكَ اللهُ الَّذِي قَدَّرَ فِهْدَى و پیمودن مسیر درست را به نطفه آموخت. بالا تر از همه اینها، شرط ملاقات با تخمک، رسیدن اسپرم به ثلث آخر لوله رحم است، یعنی دورترین مکان و این یکی از شروط اصلی است که بدون تحقق آن عمل لقاح انجام نمی پذیرد. در این کار نیز حکمت بلیغی نهفته است، زیرا برای اینکه لانه گزینی (Implantation) انجام پذیرد، لازم است دو شرط تحقق یابد که عبارتند از:

- ۱- تکامل یافتن تخمک و آماده شدن برای ورود به مرحله ای که در آن قادر باشد به وسیله سلولهای تغذیه کننده به دیواره داخلی رحم بچسبد.
  - ۲- آماده شدن غشای مخاطی رحم برای استقبال از تخمک لقاح یافته از طریق تکثیر غدد و افزایش ترشحات و ذخیره سازی گلیکوژن (تولید کننده مواد قندی) و کلسیم و پروتئین در سلولهای خود. این امر با استفاده از تاثیر هورمون پروژسترون که بوسیله جسم زرد (که در حقیقت، خود تغییر یافته فولیکولهای اولیه باقیمانده در تخمدان پس از رها شدن تخمک است) ترشح می شود، امکان پذیر می گردد.
- مدت زمان لازم برای تحقق این دو شرط به همان مقداری است که تخمک لقاح یافته از ثلث آخر لوله رحمی حرکت کرده و به داخل رحم برسد. این مدت زمان بین ۷-۱۰ روز تخمین زده می شود. و بدین ترتیب مشاهده می کنیم همه چیز با نظم، تعاون و تقدیری استوار بسوی یک هدف واحد در حرکت است. و صدق الله العلی العظیم که می فرماید: (وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِقَدَرٍ)<sup>۱۱</sup>، «اِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ»<sup>۱۲</sup>



می باشد. این دنب، نطفه را بهنگام حرکت از رحم و لوله شیبوری یاری می کند. میانگین سرعت حرکت نطفه ۲-۳ میلی متر در دقیقه است.

۱۱- آیا در آغاز آسان قطره ای آب منی نبود؟ (قیامه ۳۷)

۱۲- آنگاه خلقت نژاد نوح بشر را از آب منی قدر (و نطفه ای بی حس) مقرر گردانید. (سجده ۸)

۱۳- و مقدر هر چیز در علم ازلی خدا معین است. (رعد ۸)

### پدیده‌ای شگفت‌انگیز در دستگاه‌های دفاعی بدن:

می‌دانیم که سیستم دفاعی بدن در مقابل هر پدیده خارجی که وارد بدن شود، به مقابله برمی‌خیزد و تمام توان خود را برای بیرون راندن جسم بیگانه بکار می‌برد. ولی در اینجا مسئله تفاوت پیدا می‌کند. قبل از ورود جسم خارجی (نطفه) به بدن، زن از نظر جسمی و روحی قبلاً آمادگی لازم را پیدا می‌کند و دستگاه تناسلی او آماده می‌شود تا مهمان خود را در آغوش گیرد و فرش و غذای کافی در اختیارش بگذارد، هر چند موجودی است کاملاً غریب... می‌بینید که در مقابل پدیده‌ای شگفت‌انگیز قرار گرفته‌ایم. دستگاهی که کار دفاع از بدن و بیرون راندن بیگانه‌ها را در هر ثانیه صدها بار تکرار می‌کند، در این مرحله هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌دهد (و این تَعُدُوا يَفْتَتِ اللَّهُ لَآئِخْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَقَلُومٌ كَفَّاءٌ)<sup>۱۷</sup>

۱۷- اگر نعمتهای بی انتهای خدا را بشمارید به شماره آورید، هرگز حساب آن نتوانید کرد (با این همه لطف و رحمت خدا) باز انسان سخت کفر کیش و مستمگر است. (ابراهم ۳۱)

### مراحل خلقت انسان

(مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا، وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَثَرًا)<sup>۱</sup>

خداوند در این آیه روشن فرموده که خلقت انسان طی چند مرحله صورت می‌پذیرد. و در سوره مؤمنون به بیان مهمترین این مراحل می‌پردازد: (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ، ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ، ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ)<sup>۲</sup>

خواننده این آیات اگر از یافته‌های علم بشری در قرن بیستم درباره علم اجنه (Embryology) نیز مطلع باشد، احساس خواهد کرد که خداوند تبارک و تعالی در این آیات او را مورد خطاب قرار داده، هر چند چهارده قرن پیش نازل شده باشد. زیرا این آیات با زبانی که امروز می‌فهمد، با او سخن می‌گوید!!

این آیات بطور مختصر به تمام مراحل خلقت انسان در شکم مادر یعنی نطفه، علقه، مضغه، شکل‌گیری اندامها و سپس انسان کامل، اشاره دارد. قرآن الفاضلی را برای این مراحل بکار برده که دانش نوین بشری چاره‌ای جز پذیرفتن و بکار بردن آنها را ندارد. بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم که قرآن علاوه بر اعجاز علمی، از اعجاز بلاغی بی‌مانند و شگفت‌انگیزی نیز برخوردار است. اینک طی مراحل خلقت را با قرآن پی می‌گیریم:

۱- چرا شما مردم خدا را به عظمت و وقار یاد نمی‌کنید و حال آنکه او شما را (از نطفه‌ای) به انواع خلقت و اطوار گوناگون بیافرید. (نوح-۱۱-۱۳)

۲- و ما آدمی را از گلی خالص آفریدیم پس او را نطفه گردانیده و در جای استوار (صلب و رحم) قرار دادیم. آنگاه آن را علقه و علقه را گوشت باره. باز آن گوشت را استخوان و سپس بر استخوانها گوشت پوشانیدیم (و پیکری کامل کردیم) پس از آن (با مدیدن روح پاک مجرد) خلقی دیگر انشاء نمودیم. آفرین بر قدرت کامل بهترین آفرینندگان. (مؤمنین-۱۴-۱۲)



## از نطفه تا علقه:

به محض پیوستن نطفه به تخمک، تخمک تقسیم شدن و تکثیر را آغاز می‌کند. ابتدا به دو قسمت، سپس به چهار، هشت و بهمین ترتیب... بدون اینکه افزایشی از نظر حجم در تخمک لقاح یافته به چشم بخورد. این تقسیمات در حالی صورت می‌پذیرد که تخمک لقاح یافته به طرف رحم در حرکت است. حرکت تخمک پوسیده انقباضات منظمی که در عضلات دیواره لوله رحم صورت می‌پذیرد، انجام می‌گردد. هنگامی که تخمک به رحم می‌رسد بصورت یک توده سلولی درآمده است. که آن را مارولا (Marula) می‌نامند زیرا از نظر شکل ظاهری به توت شباهت دارد. پس از اینکه جنین در رحم لانه گزینی کرد، سلولهای سطحی آن از سلولهای داخلی جدا گشته و بصورت سلولهای استوانه‌ای درمی‌آیند. وظیفه این سلولها تامین غذا برای جنین است. سلولهای تغذیه کننده تروفوبلاست (Trophoblast) نامیده می‌شوند. و بدین ترتیب زمینه برای لانه گزینی تخم در رحم فراهم می‌آید. سپس سلولهای تغذیه کننده به درون لایه مخاطی رحم نفوذ کرده و به آن مشتاق (آویزان) می‌شوند و این کار مدت ۲۴ ساعت ادامه می‌یابد و بدین طریق مرحله شکل گیری علقه کامل می‌شود.

شاید زبانی تعبیر قرآن جز برای کسانی که موفق به مشاهده این توده سلولی بصورت معلق (و نه کاملاً چسبیده به رحم) شده‌اند، قابل درک نباشد. در اینجا هیچ چیز بهتر از آن نیست که اشاره‌ای به آیاتی داشته باشیم که انسان را به یاد زمانی می‌اندازد که بصورت توده‌ای سلولی در رحم مادر معلق بوده و از آن گرما و غذا و آرامش می‌گرفته است. خداوند در اولین سوره‌ای که نازل فرمود و آن را سوره علق نامید، می‌فرماید:

(إِنَّمَا أَنَا بَالِغٌ إِلَى الذِّكْرِ، خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ)<sup>۳</sup>

۳- ای رسول، مرغیز و قرآن را بنام پروردگارت که آفریننده عالم است بر خلق قرائت کن. آن خدائی که انسان را از خون بسته آفرید. (علق ۲-۱)

از علقه تا مضغه: (فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً)<sup>۱</sup>

پس از اینکه در مرحله علقه جنین کاملاً جایگزین شد، مرحله مضغه شروع می‌شود. در این مرحله که از هفته سوم آغاز می‌گردد، دو بخش مهم آن یعنی توده داخلی سلولی و لایه تروفوبلاست به ترتیب شروع به تشکیل جنین و اندامهای فرعی جنین می‌کنند.

ابتدا سلولهای توده‌ای داخلی تشکیل سه لایه زاینده جنینی را می‌دهند. این لایه‌های به نامهای اکتودرم (Ectoderm)، مزودرم (Mesoderm) و آندودرم (Endoderm) معروف هستند. تا پایان هفته چهارم هیچگونه تمایزی در اعضای بدن وجود ندارد. در این مرحله می‌توان جنین را مضغه نامتمايز خواند. سپس جنین وارد مرحله بسیار حساس و سختی می‌شود. از ابتدای هفته پنجم مرحله تمایز لایه‌های زاینده و تغییر شکل و حرکت سلولهای آنها (Defferentiation) شروع می‌شود. خداوند از این مرحله به نام «تَخْلُقُ» یاد کرده است. زیرا هر یک از این لایه‌ها مسئولیت تشکیل یکی از دستگاهها یا اندامهای بدن را به عهده می‌گیرند. آنها به گونه‌ای هماهنگ با رشد و تکامل اندامهای دیگر تا اینکه انسان به نیکوترین وجهی (أَحْسَنَ تَقْوِيمٍ) آفریده شود. مرحله تمایز لایه‌های زاینده تقریباً در ماه سوم بارداری پایان می‌پذیرد. در این زمان طول جنین (۱۰) سانتی متر بوده و وزنی معادل ۵۵ گرم خواهد داشت. می‌توان این مرحله را مرحله مضغه متخلق یا شکل یافته نامید. پس در حقیقت می‌توان گفت که مضغه دو مرحله را پشت سر می‌گذارد:

مرحله اول، که در آن مضغه دارای هیچگونه اندام مشخصی نیست که آن را مضغه نامتمايز نامیدیم و مرحله دوم که اندامهای بدن در آن متمایز شده‌اند و آن را مضغه متخلق (دارای اندامهای متمایز) نامگذاری کردیم. و بدین ترتیب پی به اعجاز قرآن می‌بریم، آنجا که می‌فرماید: (ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ)<sup>۲</sup> راز شگفت انگیز: هنگامی که سخن از مرحله تمایز لایه‌های زاینده به میان

۱- و علقه را گوشت پاره خلق کردیم. (مؤنثین) (۱۴)

۲- آنگاه از پاره‌ای گوشت ناتمام و تمام. (صحیح) (۵)



می‌آید، یک سؤال مهم ذهن انسان را به خود مشغول می‌دارد و آن اینکه چگونه این توده سلولی (Embryoblast) که دارای سلولهای کاملاً متشابه از نظر ساختاری است می‌تواند سه لایه زاینده جنینی را تشکیل دهد بطوریکه هریک از آنها مسئولیت بوجود آوردن دستگاهها و اندامهای مختلفی را بهعهده بگیرند؟ برای مثال، بوجود آمدن مغز، نخاع، اعصاب و بشرة پوست با تمام اجزاء تشکیل دهنده آن و همچنین غشاهای مخاطی دهان و بینی از لایه خارجی (اکتودرم) و قلب، رگهای خونی، خون، استخوان، عضلات، کلیه‌ها، قسمت میانی پوست، قسمتی از غدد داخلی از لایه میانی (مزودرم) و پوشش دستگاههای گوارش و تنفس، غده تیروئید، کبد و لوزالمعده از لایه خارجی (آندودرم) و... الخ. آری، چگونه این کار تحقق می‌یابد؟ چه کسی باعث گردیده که این سلولهای یکنواخت، سازنده این همه اندام و دستگاههای پیچیده حیرت‌انگیز و مراکز تفکر و شعور و ابداع و کارگاههای تولید خون، قند و پروتئین باشند؟

این رازی است که دانشمندان جهان را متحیر ساخته تا بدانند که یگانه خالق مبدع و آموزنده در این جهان جز ذات باریتعالی کسی نیست... و مطمئناً اگر روزی به این راز پی ببرند، بیشتر یقین خواهند کرد که: (هُوَ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ).

و هنگامی که متوجه می‌شویم خداوند در قرآن با آیاتی که چون مشعل راه دانش بشری را روشن می‌سازند و انسان را به تحقیق و تفحص وامی‌دارند، به این راز اشاره‌ای دارد، شگفتی سراسر وجودمان را فرا می‌گیرد. خداوند در سوره حج می‌فرماید: (ثُمَّ مِنْ مَّضْجَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ)، سپس و در ناکید همین مسئله در سوره مؤمنون می‌فرماید: (فَخَلَقْنَا الْمُضْجَةَ عِصَامًا، فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا). این آیه

۶- اوست تفریدگار امکان، پدید آورنده جهان و جهانیان. نگارنده صورت خلقها. او را نامهای نیکو بسیار است و آنچه در آسمانها و زمین است همه به تسبیح و ستایش مشغولند و اوست یکتا خدای مقدر -حکیم. (حشر ۲۴)

شریفه نه فقط به شکل گیری و تکوین استخوان پیش از گوشت (عضلات) به گونه‌ای بدیع اشاره دارد (بطوریکه از گوشت به عنوان کسا «پوش» نام برده و برای کسانی که به علم کالبد شکافی سر و کار دارند کاملاً واضح است که عضلات بطوری استخوانها را دربر گرفته‌اند که گویی پوشی برای استخوان هستند)، بلکه به نظر ما به مرحله تمایز و تخلق که از این مضاف کوچک آغاز می‌شود نیز اشاره دارد.

### آفرینشی دیگر (رشد جنین):

رشد سریع جنین پس از ماه سوم آغاز می‌شود. و اندامهای شکل یافته به سوی تکامل می‌روند. برخی از این اندامها مانند جفت، دستگاه گوارش و قلب از همان دوران جنینی فعالیت خود را آغاز می‌کنند و مفر استخوان به تولید خون می‌پردازد... و عموماً مهمترین اتفاقی که پس از ماه سوم برای جنین پیش می‌آید، حرکت و فعالیت قلب و رشد سریع جنین و شکل گیری اندامهای خارجی است. در پایان ماه سوم و ابتدای ماه چهارم به دلیل عصب دار شدن اندامها، حرکت جنین آغاز می‌شود و زن باردار در ماه چهارم حرکت جنین را کاملاً احساس می‌کند. و معمولاً جنین دختر زودتر از پسر حرکت را شروع می‌کند. ضربان قلب جنین از ابتدای ماه چهارم آغاز شده و کاملاً شنیده می‌شود. دکتر «فلک الجعفری» درباره اولین ضربان قلب می‌گوید: «یکی از اساتید مصری تصمیم گرفت اولین ضربان قلب جنین را ضبط کند. و هنگامی که صدای اولین ضربان قلب از ضبط صوت پخش شد، فریاد زد: اینجا خداست، یعنی اینجا جایگاه قدرت پروردگار است.»

هنگامی که ترشحات تخمدان کفاف تغذیه جنین را ندهد، جفت مستقلاً ترشح هورمونهای لازم و مورد نیاز جنین را آغاز می‌کند. زیرا نیاز جنین بسیار بیشتر از مقداری است که تخمدان ترشح می‌نماید.

در این مرحله رشد جنین سرعت بیشتری بخود می‌گیرد. همانطور که گفته شد، وزن جنین در پایان ماه سوم حدود ۵۵ گرم و طول آن (۱۰) سانتی متر است ولی در پایان دوره بارداری وزن آن به حدود ۳۲۵۰ گرم و طول آن به ۵۰ سانتی متر می‌رسد.

و در این فاصله شکل ظاهری آن کامل شده و رنگ پوستش قرمز و چروکیدگیهای آن برطرف شده و موهای بدنش می‌ریزد. پلکها باز و ناخنها کامل می‌شوند و...

با بیان خلاصه و سریع این مرحله مشاهده می‌کنیم که، مضغه تکامل یافته و ابعاد تازه‌ای پیدا کرده است. قدرت تحرک بدست آورده و اینکار را از نخستین ضربان قلب که بدون وقفه آن را ادامه خواهد داد، آغاز می‌نماید. قرآن پس از بیان مراحل خلقت جنین به این مرحله نیز اشاره نموده است: (ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ). شاید آگاه‌ترین فرد به این مرحله و حتی بیش از پزشکان، مادری است که با اولین حرکت جنین، چیزی را در درون خود احساس می‌کند که از قبل وجود نداشته است. احساس می‌کند که روح دیگری در اعماق او بوجود آمده، و از این بابت احساس آرامش و رضایت نموده، خنده شادی بر چهره‌اش می‌نشیند. و هرگاه حرکت جنین به تاخیر افتد، نگران و دل‌تنگ خواهد شد.

و بالاتر از این، دانشمندان پی برده‌اند که جنین در اواخر دوران بارداری قادر به شنیدن می‌باشد. و نخستین صدائی که گوشهای او را نوازش می‌دهد صدای ضربان قلب مادر اوست، یعنی زیباترین و گوشنوازترین صدای دنیا. و بدین طریق محبت و مسئولیت بین مادر و فرزند شکل می‌گیرد، و این در حالی است که مادر در خستگی و رنج بسر می‌برد. از این روست که قرآن در سوره لقمان می‌فرماید: (وَوَهَّبْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتُهُ امَةٌ وَوَهَّأَ عَلَىٰ وَلَهٍ وَفِصَالُهُ فَنِي عَائِنِي إِنِ اشْكُرْلِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمُضْمِرِ)<sup>۷</sup>

اکنون که مراحل خلقت بدیع و شگفت‌انگیز خود را شناختیم، آیا موقع آن نرسیده است که قدر و منزلت خالق خود را شناخته، شکر او را بجای آوریم و از درگاهش تقاضا کنیم که در مقابل این همه عظمت به ما وقار و فروتنی عنایت

۷- و ما به انسان سفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کن. خصوصاً مادر که چون بار حمل فرزند برداشته تا مدت دو سال که طفل را از شیر بازگیرد و هر روز رنج و ناتوانیش افزوده شده است، بسیار نیکی کن. نخست شکر من که خالق آنگاه شکر پدر و مادر را بجای آر که بازگشت خلق بسوی من خواهد بود. (لقمان ۱۴)

فرماید؟... (مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَثْوَارًا).<sup>۸</sup>

تشخیص قطعی حاملگی و عیله:

قطعی ترین راه تشخیص حاملگی دو علامت دارد: حرکت جنین و شنیدن صدای ضربان قلب او. اما سایر علائم از قبیل قطع سیکل ماهیانه، ویار و غیره، علائم یقینی نیستند. زیرا بسیاری از بیماریها نیز ممکن است همین عوارض را داشته باشند.

همانطور که بیان شد، این دو علامت (حرکت و شنیده شدن صدای قلب جنین) از ماه چهارم بارداری به بعد امکان پذیر است، و این همان چیزی است که قرآن چهارده قرن پیش آن را بیان فرموده است (وَالَّذِينَ يُسَوِّغُونَ مِنْكُمْ وَيَدْرُونَ أَرْوَاجًا يُعْتَرِضُونَ بِالَّذِينَ الْأَشْهُرَ وَهَشْرًا)<sup>۹</sup>

اعجاز این آیه بقدری روشن است که نیازی به توضیح ندارد. خداوند در این آیه تاکید دارد که زنان بعد از فوت شوهر باید تا چهار ماه ازدواج مجدد نکنند و این همان مدتی است که برای اطمینان از بارداری و یا عدم آن لازم است.

حکمت و اهمیت این مسئله را پزشکان قانونی بهتر از دیگر افراد درک می کنند. زیرا باید مشخص باشد که جنین از شوهر فوت شده است یا خیر تا اقوام شوهر در گذشته نتوانند بخاطر تصاحب اموال او منکر فرزند او شوند و مادر را به زنا و فساد متهم نموده و یا ادعا کنند که فرزند از شوهر دوه است و مشکلات بسیاری که ممکن است در این رابطه پیدا شود.

### بعد انسانی (روح) انسان:

عاملی که از گِل بی ارزش موجودی می سازد که ملایک مکرم در برابرش سجده کنند (إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ، فَلَمَّا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ

۸- چرا شما مردم خدای را به عصمت و وقار یاد نمی کنید و حال آنکه او شما را (از نطفه ای) به انواع خلقت و اطوار گوناگون بیافرید. (نوح-۱۴)

۹- مردانی که بپیرند و زنانشان زنده مانند باید که مدت چهار ماه و ده روز از شوهر کردن خودداری کنند. (بقره ۲۳۴)

مِنْ رُوحِي فَقَفُّوا لَهُ مَا جِدْتُمْ) ۱۰، بُعد انسانی است و نه بعد سلولی. این بُعد را خداوند در حالی به انسان عطا می‌فرماید که در شکم مادر قرار گرفته است. و آن زمانی است که ملائکه‌ای را بسوی او می‌فرستند تا روح را در او بدمد. و در همین رابطه حدیثی از پیامبر نقل گردیده مبنی بر اینکه: «خداوند فرشته‌ای را مأمور می‌کند تا در او روح بدمد». این اتفاق پس از ۱۲۰ روز، یعنی پس از گذشت چهار ماه از تشکیل جنین واقع می‌شود، و این امر با یافته‌های جدید علمی تطابق کامل دارد.

و بدین گونه با بُعدی که خداوند فقط انسان را به آن مخصوص گردانیده آشنا می‌شویم. انسان با دارا بودن این ویژگی، دیگر تنها یک مجموعه از عناصر اولیه بی ارزش و یا توده‌ای از سلولهای زنده نیست، بلکه خداوند با جمع ماده و روح در او، او را از سایر مخلوقات ممتاز گردانیده و بدین طریق، انسان خلیفه الله در سرزمین خدا و جایگاه نزول وحی و رسالتش و حامل امانتش گردید (إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ) ۱۱.

### ظلمات سه گانه:

(يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ تَقْدِيرٍ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمْ  
 اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ قَائِلُ نُصْرَتُونَ) ۱۲

در حالیکه سلولهای جنینی در حال رشد (Rabryoblast) به طی مراحل که

۱۰- (ای رسول ما) یاد کن هنگامی را که خدا به فرشتگان گفت که من بشری را از گل می‌آفرینم، پس آنگاه که او را با خلقت کامل بیاراستم و از روح خود بر او دمیده (همه به امر من) در او به سجده کنید.

(ص ۷۱)

۱۱- ما بر آسمانها و زمین و کوههای عالم عرض امانت کردیم. همه از تحمل آن امتناع ورزیده اندیشه

کردند تا انسان (ناتوان) بپذیرفت. (احزاب ۷۲)

۱۲- و شما را در باطن رحم مادران در سه تاریکی با تحولات گوناگون بدین خلقت زیبا بیافرید. این خواست پروردگار شما که سلطان مملکت وجود است و هیچ خدائی جز او در عالم نیست پس از درگاه او به کجا می‌روید. (زمر ۶)

بیان گردید مشغول می‌شوند، سلولهای تغذیه کننده وظیفه تامین غذا و هوا را برعهده می‌گیرند تا بارداری تحقق یابد. سپس ملحققات جنین از آن بوجود می‌آید و از جمله این ملحققات، پرده‌های سه گانه‌اند که از داخل به خارج همدیگر را احاطه کرده‌اند و عبارتند از:

- ۱- پرده آمنیون (Amniotic membrane): این پرده حفره آمنیون را که پر از مایع زلالی است به نام مایع آمنیوتیک و جنین در آن شناور است، احاطه می‌کند.
- ۲- پرده کوریون (Chorionic membrane): که سلولهای سطحی آن به داخل غشاء مخاطی رحم نفوذ می‌کند.

۳- کبسه (برده) Zoida memb): که عبارت است از غشای مخاطی جداره رحم پس از لانه‌گزینی تخمک که بعداً جفت را تشکیل خواهد داد. و به این دلیل جفت نامیده شده که به‌مراه جنین از رحم خارج می‌شود.

با توجه به آیه (يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ قَائِلُ نُفِرُونَ) و به استناد یافته‌های جدید علمی درباره پرده‌های سه گانه، خود را بار دیگر در برابر یک اصجاز قرآنی می‌بینیم. می‌بینیم که قرآن به این پرده‌های سه گانه با یک تصویر واقعی از جو ظلمانی و تاریک اطراف جنین اشاره فرموده است. آنچه را ما پرده نامیدیم قرآن از آن با نام تاریکی یاد می‌کند.<sup>۱۳</sup> یعنی تاریکی (ظلمت) پرده آمنیون، تاریکی (ظلمت) پرده کوریون و تاریکی (ظلمت) پرده زرد.

مسئله دیگری که قرآن بدان اشاره دارد، بیان این مطلب است که آفرینش در مراحل پیوسته و در داخل این ظلمات سه گانه انجام می‌پذیرد (خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ).

۱۳- در مورد ظلمات سه گانه تفاسیر گوناگونی بیان گردیده. دکتر محمد وصفی این ظلمات را بیشتر شامل ظلمت بیضه، ظلمت تخمدان، و ظلمت رحم دانسته است.

قرار مکین و قدر معلوم

(اَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ، فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ، اِلَىٰ قَدَرٍ مَّعْلُومٍ،  
فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ الْقَادِرُونَ وَ اِیْلُ یُؤْمِنُ بِالْمُکَدِّبِینَ)<sup>۱</sup>

خداوند با این آیات اعجاز آمیز به دو حقیقت ثابت شده علمی اشاره می نماید  
حقیقت اول، توصیف رحم به «قرار مکین» و حقیقت دوم اشاره به زمان دوره  
بارداری است که تقریباً زمانی ثابت بوده و قرآن از آن به «قدر معلوم» تعبیر کرده  
است. گویی قرآن با اشاره به این دو نکته دانشمندان کره زمین را در طول تاریخ به  
مبارزه طلبیده و آنها را به بحث و تأمل در این باره و اسراری که دربر دارند  
(بطوریکه مشروحاً بیان خواهد شد) دعوت می نماید.

قرار مکین:

«وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ  
مَّكِينٍ»<sup>۲</sup>

یک نطفه... نطفه ضعیفی که دیده نمی شود مگر آنکه صدها بار بزرگتر شود،  
این نطفه را خداوند در این جایگاه (قرار) قرار داده است. سپس تقسیم و تکثیر یافته  
و اندامهایش متمایز گشته تا به صورت این بنای عظیم درآمده است. و در مدت طی  
این مرحله به اندازه کافی از آب و غذا و اکسیژن برخوردار بوده و در مسکنی امن و

۱- آیا ما شما آدمیان را از آب نطفه ای بی قدر بدین زیبایی نیافریدیم و آن نطفه را (از صلب پدر) به  
قرارگاه رحم منتقل ساختیم تا مدتی معین و معلوم (در رحم) بماند و ما تقدیر مدت رحم (و تعیین سرنوشت او  
تا ابد) کردیم که نیکو مقدر و حکیم هستیم. در این روز وای به حال آنان که آیات خدا را تکذیب کردند.  
(موسلات ۲۴-۲۰)

۲- و همانا آدمی را از گل خالص آفریدیم پس او را نطفه گردانیده در جای استوار (صلب و رحم) قرار  
دادیم. (مؤمنین ۱۳-۱۲)

استوار و راحت جای داشته و از گزند هر عامل داخلی و خارجی حمایت می‌شده است. حَقاً که رحم یک قرار مکین است. ولی چگونه؟! داستان فوق‌العاده شیرین و جذاب است و خواننده این داستان در نهایت پس از مشاهده همبستگی دستگاہهای مختلف تشریحی، هورمونی و مکانیکی در طول مراحل جنینی که منجر به تبدیل رحم به یک «قرار مکین» می‌شود، ناگزیر به حمد و ثنای خالق توانا می‌گردد.

### دستگاہهای تشریحی:

۱- رحم در حوضچه‌ای روی مثانه و در بالای مجرای تناسلی قرار دارد و از سه قسمت تشریحی یعنی تنه، گردن و لوله‌های شیبوری تشکیل شده است.

۲- اطراف رحم را یک دیوار استخوانی بسیار مقاوم فرا گرفته که آن را لگن خاصره می‌نامند. لگن خاصره از مجموعه‌ای از استخوانهای ضخیم تشکیل یافته که عبارتند از استخوانهای خاجی و دنبالچه از عقب و استخوانهای خاصره از دو طرف که این استخوانها از جلوبه متصل شده و بصورت استخوان عانه درمی‌آیند. این ساختمان استخوانی استوار نه فقط باید رحم را از ضربه‌ها و فشارهای خارج از تمام جهات حفظ نماید، بلکه باید ساختمانی مناسب برای رشد جنین و متناسب با شکل و حجم آن باشد و به نحوی طراحی شده باشد که جنین پس از رشد و تکامل بتواند از حفره پایین آن بگذرد و براحتی به دنیای روشنائی برسد. زیرا هرگونه نارسایی در شکل و یا حجم لگن ممکن است زایمان را سخت و یا غیر ممکن سازد، که در این صورت برای نجات مادر و جنین باید به سزارین یعنی شکافتن شکم متوسل شد.

۳- رباطهای رحم: رحم دارای رباطهایی است که به استخوانهای لگن و یا دیواره شکم متصلند و باعث می‌شوند که رحم وضعیتی خاص و متناسب برای بارداری و زایمان داشته باشد. این رباطها باعث می‌شوند رحم بصورت یک هرم وارونه درآید که قاعده آن بطرف بالا و رأس آن بطرف پایین است و از طرفی مانع



متقلب شدن رحم به پشت یا جلو و سقوط آن به پایین پس از افزایش فوق العاده زیاد حجم و وزن آن می‌شوند.

این رباطها شامل دو رباط گرد چپ و راست، دو رباط عرضی و رباطهای رحمی خاجی هستند. برای درک اهمیت نقش این رباطها کافی است بدانیم که آنها رحمی را حمل می‌کنند که وزن آن از ۵۰ گرم قبل از بارداری به ۵۳۲۵ گرم (با احتساب متعلقات جنین) افزایش می‌یابد و واژگون شدن رحم به عقب به دلیل بسته شدن راه ورود نطفه به رحم منجر به نازایی می‌گردد. و اگر واژگون شدن پس از حاملگی باشد، باعث سقط جنین می‌شود.

اما دستگاههای هورمون ساز: رحم دارای انقباضاتی است که قادر است منجر به مرگ جنین یا بیرون راندن وی از رحم شود. اما عاملی که جنین را از این خطر محافظت می‌کند، بالا رفتن آستانه انقباض الیاف عضلانی رحم به سبب افزایش نسبت هورمون پروژسترون که یکی از اعضای گروه کنترل کننده و تعادل ترشحات هورمونی در زمان بارداری است، می‌باشد. این هیئت کنترل و متعادل کننده عبارتند از:

- ۱- گنادی تروفیک (Gonadotrophin)، بصورت ناظر.
  - ۲- هورمون استروژن (oestrogen)، بعنوان عضوی که مستقیماً وارد عمل می‌شود.
  - ۳- هورمون پروژسترون (Progesteron) بعنوان عضوی که مستقیماً وارد عمل می‌شود.
- این اعضا به مشورت و رایزنی می‌پردازند تا امنیت جنین را در قلعه استواری که در آن جای گرفته تامین نمایند. بیابید با هم این داستان را مختصراً مرور کنیم:
- به محض لانه گزینی تخمک لقاح یافته در رحم، مژکهای کوریونی نماینده‌ای به نام گناد و تروفیک را بسوی جسم زرد می‌فرستد تا به او خبر دهد که تخمک لانه گزینی در رحم را آغاز کرده است، و از او درخواست کند که دستور دهد رحم وظیفه میزبانی و مهمان‌نوازی را به نحو احسن انجام دهد.

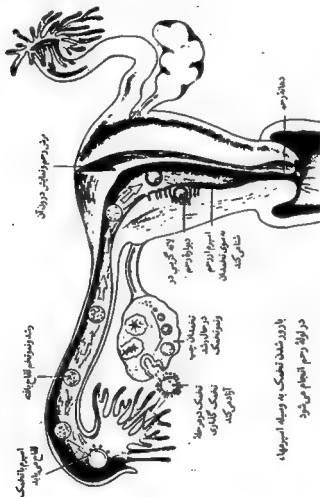
و بالفعل جسم زرد ترشح پروژسترون و استروژن را آغاز می‌نماید. و بدین ترتیب انقباضات جداره رحم تخفیف یافته و به نحوی تعدیل می‌شود که تخمک لقاح یافته را برای جایگزینی کامل یاری کند. در ماه سوم، جسم زرد از ادامه ترشح این هورمونها عنبرخواهی می‌کند و عملاً کم کم رو به تحلیل می‌رود تا کاملاً از بین برود. در همین حال جفت شکل گرفته و مسئولیت تامین هورمونهای مورد نیاز جنین را که رشد آن رو به افزایش گذاشته است را به عهده می‌گیرد. و این کار را تا پایان دوره بارداری ادامه می‌دهد. و بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم تا چه حدی تقاضای تعاون در میان این هورمونها و منابع تامین کننده آنها وجود دارد.

### دستگاههای مکانیکی:

پس از ماه سوم حجم رحم به وضوح بزرگ شده و شکم بالا می‌آید و خارج از حمایت استخوانهای لگن خاصره قرار می‌گیرد. پس در این حالت چه کسی جنین را از صدمات وارده از خارج حمایت می‌کند؟

عنایت پروردگار بالا تر از هر تصور است. از نخستین ماههای بارداری مایعی توسط غشای آمنیوس ترشح می‌شود. این مایع جنین را از کلیه اطراف دربر می‌گیرد. مقدار این مایع به مرور افزایش یافته و در ماه ششم به حدود ۱۰۰۰ سم<sup>۳</sup> می‌رسد. سپس رو به کاهش می‌نهد بطوریکه در پایان دوره بارداری مقدار آن به ۵۰۰-۶۰۰ سم می‌رسد. این مایع علاوه بر وظایف بسیاری که بهمه دارد، وظیفه بسیار مهم دیگری را نیز انجام می‌دهد و آن حمایت جنین در برابر صدمات خارجی است. برای این کار قدرت ضربه‌ها را گرفته و فرسطح وسیعی پخش می‌کند. جداره شکم و غشاهای سه گانه و همچنین جداره رحم نیز مشترکاً در این امر مهم نقش دارند. و مضافاً اینکه جنین بعد از ماه سوم مراحل خطر را پشت سر گذاشته و حوادث ناگهانی را بیشتر تحمل می‌کند، بلکه خود او نیز اقدام به فعالیت و حرکت نموده، قدرت و مهارت خود را به اثبات می‌رساند.

آیا با این همه توضیح و تفصیل نمی‌توانیم ادعا کنیم که واقعاً رحم «قرار



بارور شدن تخمک به وسیله اسپرمها،  
در لوله رشم انجام می شود

مکین» است؟! و اگر خداوند عزت از ما بپرسد که: (الَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ، فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ) چه پاسخی داریم؟ قطعاً پاسخ، «آری، تصدیق می‌کنیم و یقین داریم» خواهد بود.

### قدر معلوم:

(فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ، إِلَى قَدَرٍ مَعْلُومٍ)

رحم قرارگاه و جایگاه استواری برای محصول بارداری (جنین) است. ولی برای یک مدت زمان تعیین شده و تقریباً ثابت که به دوران بارداری معروف است و تقریباً ۲۸۰-۲۷۰ روز یا ۴۰ هفته است یعنی معادل (۱۰) ماه قمری و یا (۹) ماه شمسی که پس از آن جنین قادر خواهد بود در دنیای جدیدی به زندگی خود ادامه دهد. قرآن از این مدت زمان به نام «قدر معلوم» یاد می‌کند. در سوره حج از این فاصله زمانی به نام «أَجَلٌ مُّسَمًّى» (وَيُقَرَّرُ فِي الْأَرْحَامِ مَا تَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى)<sup>۳</sup> یعنی مدت از قبل تعیین شده<sup>۴</sup> یاد شده است.

اعجاز این آیات تنها در این نیست که به مدت بارداری اشاره نموده، بلکه در این است که گفته است این مدت بهترین و مناسب‌ترین مدت ممکن است (فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ الْقَادِرُونَ)<sup>۵</sup>. و اگر این مدت کم یا زیاد شود، زیان آن متوجه جنین و یا مادر او خواهد بود. اگر مدت بارداری بیش از ۴۲ هفته بطول انجامد (با احتساب ابتدای آخرین سیکل ماهیانه)، بارداری طولانی نامیده می‌شود و اگر کمتر از ۳۸ هفته باشد، آن را زایمان زودرس می‌نامند. برای وقوف بر حکمت مدت بارداری طبیعی که بین ۳۸ الی ۴۲ هفته می‌باشد و خداوند از آن به «قدر معلوم» یاد کرده است، مختصراً به خطرهای بارداری طولانی و زایمان زودرس می‌پردازیم:



۳- و از نطفه آنچه را مشیت ما تعلق می‌گیرد در رحمها قرار دهیم تا به وقت معین. (حج ۵)

۴- و ما تقدیر مدت بارداری کردیم که نه کم مقدار حکیم هستیم. (مراسلات ۲۳)

### خطر بارداری طولانی:

الف- برای جنین:

۱- جنین در معرض خطرات ناشی از کمی اکسیژن به دلیل کاهش مبادلات گازی قرار می‌گیرد.

۲- سختی زایمان به دلیل بزرگ شدن سر جنین.

۳- در معرض خطر قرار گرفتن جنین هنگام شروع درد زایمان به دلیل کاهش میزان اکسیژن و اگر این کمبود شدید باشد، جنین مرده متولد می‌شود و با اینکه بلافاصله پس از تولد می‌میرد.

ب- برای مادر:

۱- ایجاد اختلال در طبیعت انقباضات رحم بهنگام درد زایمان و خطرانی که در این رابطه می‌تواند متوجه مادر شود، مانند خستگی شدید، خونریزی، کم شدن آب بدن و عفونت.

۲- بارداری طولانی به زیان مادری است که دچار توکسمی (Toxemia) باشد.

### خطر زایمان زودرس:

نوزادی که پیش از موعد متولد شود، وزنی کمتر از نوزاد به موقع متولد شده دارد و از این بابت در معرض خطرات بسیاری قرار می‌گیرد. هرچه وزن نوزاد کمتر باشد، خطرات بیشتری متوجه اوست. و مهمترین این خطرات که ۵۰٪ مرگ و میر این نوزادان به دلیل آن است، ضعف و ناتوانی سیستم دفاعی بدن می‌باشد. همچنین این قبیل نوزادان در معرض خطرات ناشی از نارساییهای تنفسی، استعداد برای ابتلا به خونریزیهای داخلی، پرقان، کم خونی، ناراحتیهای دستگاه گوارش و ضایعاتی در شبکه چشم می‌باشند.

مسئله‌ای که دانشمندان را دچار حیرت کرده این است که چگونه مدت بارداری تقریباً (۲۸۰) روز بطول می‌انجامد، و این مدت تقریباً ثابت است؟ سؤال

دیگری که می‌تواند ناشی از حیرت باشد این است که چگونه رحم، جنین و متعلقات آن را (۲۸۰) روز تحمل کرده و پیش از این موعد آن را دفع نمی‌کند؟ علی‌الخصوص که جنین از نظر سیستم دفاعی بدن برای زن غریب و بیگانه است؟ برای دست‌یابی به دلیل و علت شروع درد زایمان پس از ۲۸۰ روز بارداری، نظریات متعددی بیان شده است از جمله، پیری جفت، ترشح اکسی‌توسین (Oxytocin) توسط غده هیپوفیز، سست شدن رباطهای نگهدارنده رحم و نظریه سیستم دفاعی بدن و طرد اجسام بیگانه. جدیدترین نظریه در این رابطه نظریه ترشح هورمون پروستاگلاندین (Prostaglandin) توسط جنین است.

نظریه‌ای که بیشتر به واقعیت نزدیک است، نظریه ترشح اکسی‌توسین توسط غده هیپوفیز می‌باشد که سبب ایجاد انقباضات خفیف رحم می‌گردد. زیرا میان ترشحات هورمونی پروژسترون جفت و هورمون دیگری که در مایع آمنیوس وجود دارد و توسط جنین ترشح می‌شود، تعادل و توازن وجود دارد. و هنگامی که میزان پروژسترون به دلیل پیری جفت کاهش می‌یابد، میزان پروستاگلاندین افزایش یافته، واکنش عضله رحم نسبت به ترشحات غده هیپوفیز افزایش می‌یابد و درد زایمان شروع می‌شود. در اینجا سؤالی مطرح می‌گردد که تاکنون پاسخی برای آن بدست نیامده و آن، چگونه میزان پروژسترون بصورت ناگهانی کاهش می‌یابد در صورتی که در آخر دوران بارداری بسیار زیاد بود؟... این تدبیر خداوند عزیز و حکیم است که از این طریق راه را برای زایمان هموار فرموده است: (فَإِنَّ الْإِنْسَانَ لَأَكْفَرُ، مِنْ أَشْيَءِ خَلْقِهِ، مِنْ نَفْثَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ، ثُمَّ السَّبِيلَ يَسْرُهُ)، یعنی خروج از شکم مادر را برای او آسان گردانید.

پس از سفری هیجان‌انگیز که چهل هفته بطول انجامید و تمام جنبه‌های بدیع در آن تجلی یافت، جنین آمادگی و توانائی خود را برای رویارویی با زندگی خارج

۵- ای کشته باد انسان (بی‌ایمان) چرا تا این حد کفر و عناد می‌ورزد (نمی‌نگرد) از چه خلق شده است. از آتیه نطفه‌ای (بی‌قدر) خدا در این صورت (زیبا) خلقش فرمود سپس راه (خروج از نطفه) به کمال را بر او سهل کرد. (هیس ۲۰-۱۷)

از رحم اعلام میدارد و رحم چاره‌ای جز فراق نمی‌بیند. و بدین ترتیب انقباضات متناوب و ادواری رحم آغاز می‌شود که ابتدا بصورتی کوتاه و ضعیف هر (۲۰-۱۵) دقیقه و سپس بر شدت آن افزوده و فاصله زمانی آن کوتاهتر می‌شود. و حتی به فاصله یک دقیقه در میان می‌رسد. در این زمان، زن باردار احساس دردهای شدید می‌کند. از نوع همان دردهایی که حضرت مریم را بطرف نخل خرما کشاند و منجوبه تولد حضرت مسیح علیه السلام گردید (فَاجَاءَهَا الْمَخاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ: يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًا قَنِينًا)<sup>۶</sup>. پس از اینکه زایمان انجام پذیرفت و جنین متولد شد و پس از جنین جفت نیز خارج گردید، انقباضات شدید رحم شروع می‌شود تا خونریزی کاهش یابد.

انقباضات عضلات رحم و ویژگیهای آن بهنگام درد زایمان و پس از آن، باعث می‌شود که زایمان بصورت یک عمل خارق‌العاده درآید. اگر تصور کنیم که رحم با یک انقباض شدید و قوی جنین را از رحم بصورتی سریع خارج کند، چه پیش می‌آید؟، این عمل نتیجه‌ای جز مرگ جنین بر اثر فشاری که بر او وارد می‌شود و یا به سبب نرسیدن خون به وی از طریق جفت، در پی ندارد.

و اگر رحم پس از زایمان به انقباضات متناوب خود ادامه دهد، خونریزی شدیدی در ناحیه‌ای که جفت از رحم جدا شده و جای زخم بزرگی بر جای گذاشته، بروز خواهد کرد که در نتیجه آن مرگ زائو حتمی خواهد بود. و برای جلوگیری از بروز این عارضه، دست عنایت قادر حکیم از آستین خارج شده و به تدبیر امور می‌پردازد که در نتیجه آن غده هیپوفیز فرمانی صادر می‌کند تا رحم برای یک بار و بصورتی شدید و طولانی منقبض گردد که در نتیجه آن رحم بصورت یک توده فشرده درخواهد آمد که می‌توان آن را «توده امان» نامید، زیرا با این کار باعث می‌گردد که زائو از خطر خونریزی در امان بماند.

قبل از شروع درد زایمان، دهانه گردن رحم بسته می‌باشد که پس از شروع

۶- آنگاه که درد زایمان فرا رسید زیر شاخ درخت خرمائی رفت. و از شدت حزن و اندوه با خود گفت ای کاش من از این پیش مرده بودم و از صفحه عالم بکلی نایم فراموش شده بود. (مریم ۲۳)

دردهای متناوب، کم کم باز می شود تا جایی که جنین بتواند به راحتی از آن عبور کند. فتبارک الله خالق که با عنایت خاص خود جنین را پروراند و خلقت او را کامل کرد و راه عبورش را سهل و هموار گردانید تا از شکم مادر خارج شده و وارد دنیایی شود که محل تلاش و امتحان است.

و چه چیزی زیباتر از این است که بحث خود را با این آیه قرآنی که صورت به معجزه آسایی زندگی انسان را بطور خلاصه بیان نموده است به پایان بریم که:

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَرْبٍ مِّنَ الذَّرْبِ فَأَنَا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَرْبٍ  
ثُمَّ مِنْ نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّبَيِّنَ  
لَكُمْ وَنُفِّرُ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ  
يَتَلَفَّظُوا لَكُمْ وَبَيْنَكُمْ مَن يَعْزُوقُ وَيُنْزِلُ إِلَىٰ الْفُجْرِ لِكَيْلَا  
يَعْلَمَ مِنْ تَعْقِدِ عِلْمٍ شَيْئًا) ۷

۷- ای مردم: اگر شما به روز قیامت و قدرت خدا برزنده کردن مردگان شک و تردید دارید (برای رفع شک خود به این نکته توجه کنید) بدانید که ما شما را نخست از خاک آفریدیم و آنگاه از آب نطفه و آنگاه از خون بسته، آنگاه از پاره ای گوشت تمام و ناتمام تا در این انتقال و تحولات قدرت خود را بر شما آشکار سازیم و از نطفه ها آنچه را مشیت ما تعلق گیرد در رحمها قرار دهیم تا به وقت معین طغلی (چون گوشت) از (صدف) رحم سبزون آریم تا زیست کرده و به حد بلوغ و کمال رسد و برخی از شما (در این بین) بمیرد و برخی به سن پیری به دوران ضعف و ناتوانی رسد تا آنجا که پس از دانش و هوش، خرف شود و هیچ فهم نکند. (حج ۵)



باب سوم  
قرآن و برخی از سنن زندگی

کسی که بر جهان هستی نظاره کند، درخواست یافت که این جهان بر قوانین و نظامهای ثابتی استوار است که هیچگاه تغییر نمی‌کنند و این نظامها و قوانین تمام وجود آن را دربر می‌گیرند. این قوانین، سنن الهی هستند که بر فطرت و خلقت انسانها نیز حاکمند (فَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبْدِيلًا وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَحْوِيلًا)<sup>۱</sup>.

در اینجا برخی از این سنن را که به موضوع بحث ما در ارتباط است، خواهیم پرداخت. موضوعی که قرآن کریم بارها بدان اشاره داشته است:

۱- و طریقه حق (در هلاک بداندیشان) هرگز مبدل نخواهد شد و طریقه حق (و سنت الهی) هرگز تغییر

نمی‌پذیرد. (فاطر ۴۳)

### قرآن و رضاعت

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرِّضَاعَةَ<sup>۱</sup>،  
 (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَ  
 فِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا)<sup>۲</sup> و در سوره طلاق نیز آمده است: (وَإِنْ تَعَاَسَرْتَُم  
 فَتَسْرِعِ لَهَا أُخْرَى)<sup>۳</sup>.

در حدیثی از رسول اکرم (ص) که خطاب به اسماء دختر ابابکر صدیق در باره شیر دادن به فرزندش عبدالله بن زبیر آمده است: «إِضْغِیْهِ وَلَوْ بِقَاءِ عَمَلِکَ»، یعنی او را شیر بده اگر چه با آب چشمانت.

با توجه به آیات شریفه و حدیث نبوی، ملاحظه می‌کنیم تا چه حد به تغذیه طبیعی کودک از طریق شیر مادر به جای شیرهای دیگر تاکید شده است. چرا؟ مقایسه زیر پاسخ کافی را به ما خواهد داد:

### ۱- ترکیبات شیر:

در ترکیبات شیر مادر با توجه به نیازهای غذایی کودک هر روز تغییراتی حاصل می‌شود. این تغییرات به تناسب توان جسمی و متناسب با گزینه دستگاههای بدن کودک که هر روز در حال تکامل اند، صورت می‌پذیرد. در حالیکه ترکیبات شیرهای مصنوعی ثابت و لایتنیرند. برای مثال، در اولین روزهای زایمان از پستان زانو شیر ترشح می‌شود که آن را آغوز یا کلوستروم نامیده‌اند. پروتئین و مواد معدنی

۱- مادران باید دو سال تمام فرزندان خود را شیر دهند آنکه خواهد فرزند او شیر تمام دهد. (بقره ۲۳۳)

۲- و ما انسان را به احسان در حق پدر و مادر سفارش کردیم (تا باد کند) که مادر (نه ماه چگونگی) با رنج و زحمت بار حمل کشید و با درد و مشقت وضع حمل کرد و سی ماه تمام در مدت حمل و شیرخواری بود. (احقاف ۱۵)

۳- و اگر با هم سختگیری کنید (مادر صرف نظر کند تا) دیگری را برای شیر دادن طلبد. (طلاق ۶)

موجود در این شیر به مراتب بیش از شیر معمولی است ولی از نظر چربی و مواد قندی فقیر می‌باشد. همچنین این شیر دارای موادی است که مقاومت بدن نوزاد را افزایش داده و تا حدودی نیز ملین است و در مجموع برای نوزاد یک غذای ایده‌آل می‌باشد. ترشح شیر از سینه مادر بطور غریزی گاهی خفیف و کم می‌شود تا وسایل راحتی دستگاه هاضمه کودک را تأمین نماید. سپس با توجه به نیاز کودک و متناسب با حال او مجدداً تغییر می‌یابد.

## ۲- هضم:

شیر مادر به لحاظ عناصر تشکیل دهنده آن برای معده کودک سهل الهضم‌تر از انواع شیرهای دیگر است. و بیش از یک و نیم ساعت در معده نمی‌ماند. به همین دلیل اسیدهای معدی کودک بحالت طبیعی و مناسب برای رویاروشی با میکروب‌هایی که احیاناً وارد معده می‌شوند باقی خواهند ماند. در صورتیکه سایر انواع شیر، از شیر خشک گرفته تا شیر گاو، ۳ الی ۴ ساعت در معده می‌ماند. املاح موجود در شیر گاو تعادل ترشحات اسیدی معده را بر هم می‌زند و از این طریق میکروب‌ها مجال رشد و تکثیر پیدا کرده، موجب ابتلاء به اسهال و استفراغ می‌شوند.

## ۳- طهارت:

شیر مادر از هر نظر سالم، بهداشتی و عاری از آلودگی و میکروب است ولی در تغذیه با سایر انواع شیر، اجتناب از آلودگی بسیار مشکل است. زیرا در هر یک از مراحل دوشیدن و یا استفاده از شیشه‌های شیر کودک امکان آلوده شدن وجود دارد. ۴- دمای شیر مادر ثابت و متناسب با درجه حرارت بدن کودک است، در حالیکه این نکته کمتر در تغذیه مصنوعی رعایت می‌گردد.

۵- تغذیه کودک از طریق شیر مادر هزینه چندانی دربر ندارد و در مقابل مخارج تغذیه مصنوعی می‌توان گفت که تقریباً رایگان است.

۶- در شیر مادر عناصری وجود دارند که بدن کودک را در مقابله با بیماری‌ها

مقاوم می‌سازند. بهمین دلیل کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر دچار بیماریهای عفونی می‌گردند.

۷- تغذیه طبیعی کودک با شیر مادر موجب تقویت میکروبیهای مفیدی می‌شود که در امعاء موجودند و نقش مهمی در جذب ویتامینها و سایر مواد غذایی دارند. ولی تغذیه مصنوعی فعالیت این میکروبیهای مفید را دچار اختلال می‌سازد.

۸- شیر گاو گاهی موجب اسهال و خونریزی امعاء و سیاه شدن رنگ مدفوع کودک و یا ابتلا به انواع حساسیتها می‌شود که اینگونه عوارض در تغذیه طبیعی مشاهده نمی‌شود. همچنین در تغذیه طبیعی کمتر به مواردی از قبیل ریزش آب دهان، دل‌پیچه و اگرما برخورد می‌کنیم.

#### ۹- آمادگی ابتلا به بیماریهای مختلف:

تغذیه مصنوعی کودک را آماده می‌کند تا به بیماریهای مختلفی دچار شود، از قبیل التهاب مجاری تنفسی، تنگی نفس مزمن (که با رسوب پروتئین شیر در خون کودک ارتباط داشته و حذف شیر گاو از غذای کودک موجب بهبودی او و بازیابی سلامت می‌شود) و التهاب گوش میانی (زیرا کودک ناچار است برای تغذیه به پشت بخوابد و پس از نوشیدن شیر با اولین عمل بلعی که انجام خواهد داد، در پیچه شیپور اوستاش باز شده و مقداری شیر و لعاب وارد گوش میانی گشته آن را دچار التهاب می‌کند). التهاب لثه و بافتهای محافظ دندانها در نزد کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند سه برابر بیشتر از کودکانی است که تغذیه طبیعی دارند. کودکانی که از سینه مادر شیر می‌نوشند، به هیچ وجه دچار ناراحتیهای حنجره نمی‌شوند.

امثال این تفاوتها می‌تواند علت بالا بودن میزان مرگ و میر در میان کودکانی که بصورت طبیعی تغذیه نمی‌شوند را برای ما روشن کند. امروزه به رغم بالا رفتن کیفیت انواع شیرهای خشک و بهبودی روشهای تغذیه مصنوعی، باز هم نسبت مرگ و میر آنها چهار برابر کودکانی است که از شیر مادر تغذیه می‌کنند.

## روش شیر دادن و مصلحت مادر:

تغذیه کودک از شیر مادر، همیشه و در هر حال به سود مادر است، زیرا:

۱- برای برگشتن رحم به حالت طبیعی مفید است، زیرا مکیدن آغاز توسط کودک باعث می‌شود که حجم رحم با سرعت بیشتری به حالت عادی و طبیعی برگردد و همین مسئله باعث کم شدن خونریزیهای بعد از زایمان می‌شود.

۲- زنان شیرده کمتر دچار سرطان سینه می‌شوند، زیرا دوشیزگان بیشتر از زنان متأهل در معرض ابتلای به این بیماری هستند. همچنین از میان زنان متأهل آنانی که کودک را با شیر خود تغذیه می‌کنند، کمتر به این بیماری مبتلا می‌شوند. و نیز از میان زنانی که ازدواج کرده‌اند و کودکان خود را با شیر مادر تغذیه می‌کنند، آنهایی که زایمان بیشتری داشته‌اند کمتر در معرض بیماری سرطان سینه قرار می‌گیرند. و اصولاً زن هرچه بیشتر شیر دهد، شانس بیشتری برای دور ماندن از این بیماری پیدا می‌کند.

۳- شیر دادن، روش ایده‌آلی برای تنظیم نسل می‌باشد، زیرا:

شیر دادن بطور غریزی باعث قطع شدن سیکل ماهیانه می‌شود و همین مسئله فرصت خوبی را در اختیار زن قرار می‌دهد تا در صورت تمایل قادر باشد از حاملگی مجدد بدون استفاده از وسایل مصنوعی موجود که بی خطر هم نیستند، جلوگیری نماید. اما سیکل ماهیانه چگونه قطع می‌شود؟:

مکیده شدن آغاز توسط موجود در پستان مادر توسط نوزاد باعث می‌شود تا دستور ترشح هورمون پرولاکتین از طریق قسمت قدامی غده هیپوفیز صادر شود. این هورمون سبب تحریک و فعال شدن غدد پستان گردیده و این فعالیت خود باعث کاهش ترشحات هورمون گنادوتروفین (Gonadotrophin) که مسئولیت ایجاد تغییرات دوره‌ای در تخمدانها را بهعهده دارند می‌شود و این امری است که برای ۶۰٪ از زنان شیرده حاصل می‌شود.



### شیر دادن و تقویت روابط عاطفی:

تغذیه کودک از طریق شیر مادر باعث افزایش پیوند عاطفی بین کودک و مادر شده و موجب می‌شود مادر محبت بیشتری نسبت به کودک خود داشته باشد و همین رابطه عاطفی نزدیک باعث می‌گردد مادر خود به مسائل فرزند رسیدگی کند. تغذیه کودک از طریق شیر مادر تنها یک رابطه مادی نیست، بلکه رابطه‌ای است مقدس بین دو موجود که در آن زن به خاطر مادر شدن خود را سعادتمند می‌یابد و احساس وظیفه می‌کند تا از فرزند خود مراقبت نماید، تا چون نهالی خوشبودر گلستان زندگی رشد کند.

اما در رابطه با کودک، تغذیه از شیر مادر برای او آرامش و توازن عاطفی و روحی به همراه خواهد داشت و همین امر باعث شادی و خوشحالی او می‌گردد. هنگامی که کودک سر بر سینه مادر نهاده و شیر می‌نوشد، بیش از پیش به قلب او نزدیک گشته و آهنگ دلنواز آن را می‌شنود و احساس آرامش و طمأنینه می‌کند و در پی آن به خوابی خوش فرو می‌رود.

این رابطه قوی و تبعات بسیار ارزشمند و مهم آن، بهنگام تغذیه مصنوعی به میزان قابل توجهی تضعیف می‌گردد. و اگر تغذیه مصنوعی توسط شخص دیگری غیر از مادر (خدمتکار، مربی مهد کودک و...) انجام پذیرد، وضع به مراتب بدتر خواهد شد. زیرا این مسئله باعث از بین رفتن و تخریب آنچه را که در اصطلاح استمرار یا استقرار می‌نامند و کودک در سنین اولیه زندگی برای تکوین شخصیت خود بطور طبیعی و سالم بدان نیاز دارد، می‌شود. کودک در این مرحله نیازمند برقراری رابطه‌ای نزدیک و استوار با شخص دیگری است. شخصی که برایش غذا، گرما و آرامش فراهم می‌کند و به نظر می‌رسد که ایجاد این رابطه از ضروریات اولیه است و طبیعی آن است که این شخص مادر کودک باشد.

امروزه و خوشبختانه مردم اهمیت شیر مادر را دریافته‌اند. در حالیکه تا مدتی پیش معتقد بودند برای حفظ زیبایی و تناسب اندام باید کودک را با شیر خشک تغذیه کرد. بسیاری نیز شیر دادن به کودک توسط مادر را خلاف اصول پیشرفت و

تمدن می‌دانند و معتقدند که این کاریک سنت قدیمی بوده و دیگر وقتی گذشته است. واقعیت این است که این عقاید نهایت جهل و نادانی و یا اشتباه کسانی را می‌رساند که به آن اعتقاد دارند.

لذا، بر مادران آگاه واجب است که کودک را از غذائی که خداوند به بهترین وجه برای او معین فرموده محروم نماند. مگر در موارد اضطرار و وجود مانع. همچنین مادران باید بدانند که کم بودن شیر پستان بلافاصله پس از زایمان و یا بعد از گذشت مدتی نباید آنها را به طرف استفاده از شیرخشک سوق دهد. شاید این مسئله امری غریزی و طبیعی و به نفع کودک باشد و پس از مدتی اوضاع به حال عادی برگردد. از شیر خشک به عنوان غذای کمکی نیز حتی المقدور باید خودداری کرد. مگر در موارد بسیار ضروری. زیرا ممکن است کودک از شیر مادر بهت کمی ترشح آن روگردان شود.



### خواب و توالی شب و روز (وَمِنْ آيَاتِهِ مَتَاعُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَآتِئَاءُكُمْ مِنْ نَفْسِهِ)<sup>۱</sup>

خواب سنت زندگی و ضرورتی است مورد نیاز برای انسان و همینطور برای سایر موجودات زنده تا از این طریق جسم و فکر و قلب آنها استراحت کرده و بتوانند پس از رفع خستگی، زندگی را با نشاط و توان و اراده‌ای تازه ادامه دهند.

در آیات قرآنی توضیحات و اشاراتی درباره خواب و ویژگیهای آن بیان شده، از جمله در سوره نبا: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا». در این آیه از خواب به عنوان «سبات» تعبیر گردیده و سبات از مستی و رخوت که یک حالت بیماری است گرفته شده است. هر چند خواب یک غریزه طبیعی است ولی میان این دو، وجوه تشابه بسیاری وجود دارد، و از جمله مهمترین آنها اینکه در هر دو حال انسان به تحریکات خارجی مانند صدا و سایر حواس از قبیل لمس و درد و حرارت، واکنش نشان نمی‌دهد مگر اینکه شدت آن از میزان مشخصی تجاوز کند، آنهم بستگی به درجه سبات (مستی و رخوت) و یا خواب دارد. همانطور که سبات درجاتی از قبیل حالت قبل از سبات، سبات خفیف و سبات عمیق دارد، خواب نیز دارای درجاتی است مانند چرت زدن، خواب سطحی و خواب عمیق. درجه عمق خواب در نزد افراد مختلف نیز متفاوت است. از دیگر نقاط مشترک بین سبات و خواب، فعال بودن دستگاههای حیاتی و اصلی از قبیل تنفس و گردش خون و فعالیت قلب و کلیه‌ها در هردوی آنها را می‌توان نام برد.

اما کیفیت حدوث خواب را می‌توان از آیه ۱۱ سوره کهف که می‌فرماید:

۱- و یکی از آیات حق همین که شب و روز به خواب رفته (و بیدار می‌شوید) و از فضل خدا روزی

طلب می‌کنید. (روم ۲۳)

۲- و خواب را برای شما مایه قیام حیات و استراحت قرار دادیم. (نبا ۹)

(فَضَرَبْنَا عَلَىٰ آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا)<sup>۳</sup>، استنباط کرد. واقعیت این است که برای حدوث خواب لازم است کلیه عوامل تحریک کننده خارجی که از طریق حواس انسان به مغز او منتقل می گردند زایل شوند. هنگامی که این تحریکات تخفیف یافته و یا بکلی برطرف شوند، فعالیت دماغ که بستگی به این تحریکات دارد تخفیف یافته و متوقف می شود. و مهمترین حواسی که دماغ را به فعالیت وامی دارند، یکی شنوایی و دیگری بینائی و همچنین اندامهای احساس درد و... می باشند.

خداوند خبر داده است که برانگیختن مرده قبل از حشر، از طریق فریادی که در گوشهای آنان طنین خواهد انداخت، انجام خواهد پذیرفت (وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَلَإِذَا هُمْ مِنَ الْأَجْدَاثِ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُنْسَلُونَ. قَالُوا يَا وَيْلَنَا مَن بَعَثَنَا مِن مَّرْقَدِنَا هَذَا مَا وَعَدَ الرَّحْمَنُ وَصَدَقَ الْمُرْسَلُونَ. إِنْ كَانَتْ إِلَّا صُبْحَةٌ وَاحِدَةٌ فَلَإِذَا هُمْ جَمِيعٌ لَّدَيْنَا مُحْضَرُونَ)<sup>۴</sup>.

از ویژگیهای خواب آن است که فرد نمی تواند زمانی را که در خواب گذرانده حسس بزند. به همین دلیل خداوند در سوره کهف می فرماید: (وَكَذَلِكَ بَعَثْنَا هُمُ لِيَسْأَلُوا رَبَّهُمْ قَال قَائِلٌ مِّنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ؟ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ)<sup>۵</sup> و در حقیقت آنها سیصد و نه سال در خواب بودند (ثَلَاثَ مِائَةٍ سِنِينَ وَازْدَادُوا تِسْعًا)<sup>۶</sup> شخص به خواب رفته از تصام حوادث و اتفاقاتی که در اطراف او رخ می دهند،

۳- پس ما (در آن غار از خواب) سرگوش (و هوش) آنها تا چند سال پرده بیهوشی زدیم. (کهف ۱۱)

۴- و چون در صور دمیده شود به ناگاه همه از قبر تا به سوی خدای خود به سرعت می شتابند و (از روی حسرت) گویند ای وای بر ما، که ما را از خوابگاه مرگ برانگیخته؟ این همان وعده خدای مهربان است و رسولان (که از این روز خبر دادند) همه راست گفتند و حز یک صبحه (و یک لحظه بیش نباشد) که ناگاه تمام خلایق محشر به پیشگاه ما حاضر خواهند شد. (یس ۵۳-۵۱)

۵- باز ما آنان را از خواب برانگیختیم (و زمان خوابشان بر خود آنها مشتبه و نامعلوم بود) تا میان خودشان صحبت و بحث از زمان مقدار خواب پیش آمد. یکی پرسید چند مدت در غار درنگ کردید؟ جواب دادند یک روز تمام یا برخی از روزی دیگر. (کهف ۱۹)

۶- و آنها در کهف خود سیصد و نه سال درنگ کردند. (کهف ۲۵)

بی خبر بوده و شباهت زیادی به مرده دارد. در قرآن آیات بسیاری است که خواب را به مرگ موقت تشبیه کرده، از جمله: (وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَتَلَمَّسُ قَاجَرَخَنُكُمْ بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُبْخِصَ أَجَلُ مُسْتَمَيٍّ<sup>۷</sup>) و (أَلَمْ يَتَوَفَّ الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا، وَالَّتِي نَمُتُّ فِي قَنَابِهَا فَبِخْبِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنْ فِي ذَلِكَ لِآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُتَفَكَّرُونَ)<sup>۸</sup>. واقعیت این است که این آیات چگونگی برانگیختن مردگان را برای انسان چنان مبهم می‌کنند که گوئی انسان آن را به رأی العین می‌بیند. و در پایان باید بگوئیم که هر چند خواب برای هر موجود زنده‌ای در عالم یک ضرورت لازم است ولی باید توجه داشت که یک تفاوت اساسی بین ذات باری تعالی و انسان و سایر موجودات زنده وجود دارد و آن اینکه حتی کسالت خواب برای خداوند وجود ندارد (أَلَمْ يَلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ)<sup>۹</sup>.

### توالی شب و روز:

خداوند می‌فرماید: (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا)<sup>۱۰</sup>. میان خواب شب و خواب روز تفاوت بسیار است. در خواب شبانه فواید عظیمی نهفته است که در خواب روز با آن همه سر و صدا و روشنایی، وجود ندارد. این سر و صداها و

۷- و اوست خدائی که چون شب به خواب می‌روید جان شما را نزد خود برده و شما را می‌میراند و کردار شما را در روز می‌داند. پس از آن مرگ موقت (خواب)، شما را برمی‌انگیزاند تا اجلی که در قضا و قدر معین است. (انعام ۹۰)

۸- خداست که وقت مرگ ارواح خلق را می‌گیرد و آنرا که هنوز مرگش فرا نرسیده در حال خواب روحت را قبض می‌کند. سپس آنرا که حکم به مرگش کرده جانش را نگاه میدارد و آنرا که حکم به مرگ نکرده به بدنش می‌فرستد تا وقت معین. در این کار نیز ادله قدرت الهی برای اندیشمندان پدیدار است. (زمر ۴۲)

۹- خدای یکتاست که جز او خدائی نیست. زنده و پاینده است. هرگز او را کسالت خواب نگیرد تا چه رسد که به خواب رود. (بقره ۲۵۵)

۱۰- و پرده سیاه شب را سائر (احوال خلق) گردانیدیم و روز روشن را برای تحصیل معاش آنان مقرر ساختیم (نبا ۱۱-۱۰)

روشنائی بسیار قوی روز، همگی از عوامل تحریک کننده دستگاه عصبی هستند. اخیراً دانشمندان پی برده‌اند که از غده صنوبری (Pineal body) ماده‌ای به نام ملا تونین ترشح می‌شود که تاثیر مستقیمی بر خواب دارد. ترشح این ماده در تاریکی بیش از ترشح آن در روشنائی است.

تاریکی شب توأم با سکون و آرامش و ورزش نسیم و روشنائی آرامش بخش ماه، مجموعه عواملی هستند که بهترین شرایط را برای استراحت فراهم می‌کنند. و بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم که سنت و قانون حاکم بر گردش دور و زمان و توالی شب و روز و ماه و خورشید همه و همه برای رفاه و آسایش موحودی است به نام انسان (وَ سَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَ سَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ، وَ أَنْبَأْنَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعْلَمُوا يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ<sup>۱۱</sup>)

و اگر انسان بخواهد با این سن زندگی که یک حقیقت علمی نیز هست، به مخالفت برخاسته و شب به فعالیت بپردازد و روز را بخوابد، خود را در معرض زیانهای بی شماری از قبیل خستگی اعصاب و ضعف تحرک بخاطر محروم بودن از انرژی خورشیدی قرار می‌دهد. پوست بدن در روز با استفاده از اشعه خورشید ویتامین D را می‌سازد که نقص آن باعث ضعف و کاهش رشد استخوان و در نهایت بیماری نرمی استخوان خواهد شد. همتطور اشعه خورشید به دلیل قدرت میکروب کشی آن در حکم یک ضد عفونی برای بدن انسان است.

در بسیاری از موارد، مخالفت با این سنت یعنی خواب در روز و کار در شب باعث مبتلا شدن شخص به بیماری روانی می‌گردد.

مسئله قابل ذکر دیگر اینکه توالی شب و روز یا تاریکی و روشنایی یک ضرورت اساسی برای رشد حیات بر روی زمین است. و بدیهی است که اگر در کره زمین همیشه روز و یا همیشه شب باشد، ادامه حیات بر روی آن محال خواهد

۱۱- و خورشید و ماه و شب و روز را برای شما مسخر کرد و از انواع نعمتهائی که از او درخواست کردید به شما عطا فرمود که اگر نمستهای بی انتهای خدا را بخواهید بشمار آورید، هرگز حساب آن نتوانید کرد (با این همه لطف و رحمت خدا) باز انسان سخت کفر گیش و ستمگر است. (ابراهیم ۳۴-۳۳)

بود. خداوند سبحان ضمن توجه دادن انسان به این امر در سوره قصص می فرماید:

(قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرَقَدًا إِلَىٰ يَوْمِ الْبَيِّنَاتِ مِنْ إِلَهِ غَيْرِ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضَبَإٍ أَقْلًا تَسْمَعُونَ، قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرَقَدًا إِلَىٰ يَوْمِ الْبَيِّنَاتِ مِنْ إِلَهِ غَيْرِ اللَّهِ يَأْتِيكُم بَلَّالٌ تَكُونُونَ فِيهِ أَقْلًا تُبْصِرُونَ، وَإِنْ رُغِمَتْهُ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ تَسْكُنُوا فِيهِ وَلَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)<sup>۱۲</sup>

۱۲- ای رسول ما، به این مردم مشرک بگو چه تصور می کنید؟ اگر خدا ظلمت شب را بر شما تا قیامت پابنده و ابدی گرداند، جز خدای کیست خدائی که بتواند برای ما روشنی روز پدید آورد؟ آیا سخن نمی شنوید؟ باز بگو چه تصور می کنید؟ اگر خدای برای شما روز را تا قیامت پابنده و ابدی قرار دهد، جز خدا کیست خدائی که آرامش و استراحت شب را برای شما پدیدار گرداند. آیا بصیرت (به حکم گردش روز و شب) نمی گشائید؟ یکی از (هزاران کلف و) رحمت های خدا آن است که شب و روز را برای شما قرار داد تا در شب آرام گرفته و در روز از فضل خدا طلب روزی کنید. باشد که شکرگزار نعمت های خدا شوید.

(قصص ۷۳-۷۱)

## برکات سحرخیزی

(وَقَرَّانَ الْفَجْرِ إِنَّ قَرَّانَ الْفَجْرِ كَانَ شَاهِدًا)<sup>۱</sup>

قرآن انسان را به زود خوابیدن و سحرخیزی ترغیب می‌فرماید. روایاتی از پیامبر اکرم نیز نقل گردیده که می‌فرماید: «بُورِكَ لِمَنْتَى فِي بُكُورِهَا»<sup>۲</sup>، «رُكِّنَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا عَلَيْهَا»<sup>۳</sup> و «لَا تَجْتَمِعُوا بَعْدَ صَلَاةِ الْعِشَاءِ إِلَّا لِقَلْبِ الْعِلْمِ»<sup>۴</sup> اما بهره‌های بهداشتی ناشی از سحرخیزی که عاید انسان می‌شوند، بسیارند. و ما به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

۱- صبح قبل از طلوع آفتاب هوا بالا ترین میزان گاز لوزون (Q) را در خود دارد که به مرور کم می‌شود و پس از بالا آمدن خورشید بکلی از بین می‌رود. این گاز تاثیر بسیار نیکویی بر دستگاه عصبی دارد و فعالیت‌های فکری و عضلانی را تقویت می‌نماید، بطوریکه باعث می‌شود در این زمان انسان در بالا ترین درجه نشاط فکری و بدنی خود باشد. نسیمی که در این موقع انسان تنفس می‌کند چنان لذت بخش و نشاط آور است که نظیر آن را در سایر اوقات شبانه روز نمی‌توان یافت.

۲- رنگ خورشید بهنگام طلوع متمایل به قرمز است. و بطوریکه معروف است رنگ قرمز انسان را تحریک کرده و به فعالیت وامی‌دارد. نسبت اشعه مادون بنفش در نور خورشید بهنگام طلوع آن بیش از زمانی است که کاملاً طلوع کند. این اشعه همان عاملی است که پوست بدن را به ساختن ویتامین D وادار می‌سازد.

۳- سحرخیزی باعث عدم اعتیاد به خواب طولانی می‌شود. اکنون روشن شده

۱- و نماز صبح را نیز بجای آن که همانا خواندن (نماز) صبح به حقیقت مشهود نظر فرشتگان شب و فرشتگان روز است. (اسراء ۷۸)

۲- اگرین بر امت من برای سحرخیزی آنان.

۳- دورگت نماز صبح بیش از تمام دنیا و هر چه روی آن است ارزش دارد.

۴- پس از نماز عشاء اجتماع نکنید مگر برای طلب علم.

است انسانی که ساعات زیادی را بیکباره و مداوم می‌خوابد، در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار نمی‌گیرد بویژه تصلب شرایین (Atherosclerosis) که مقدمهٔ فراهم شدن شرایط لازم برای ابتلا به خناق است. زیرا خواب جز سکون مطلق چیز دیگری نیست. و اگر بیش از حد طولانی شود، باعث رسوب مواد چربی در دیواره شریانها و از جمله شریانهای قلبی (Coronarya) می‌گردد. شاید پیشگیری از ابتلا به امراض عروقی تنها یکی از دست‌آوردهای مؤمنان سحرخیز باشد که در اعماق شب از خواب برخاسته به قصد قربت درگاه الهی به دعا و عبادت می‌پردازند. خداوند در سوره فرقان می‌فرماید: (وَالَّذِينَ يُبْتَغُونَ سَجْدًا وَاقِيًا)<sup>۵</sup>. و برای ترغیب مؤمنان به تهجد در سوره مزمل می‌فرماید: (إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَظًا وَأَقْوَمُ قِيلًا)<sup>۶</sup> و ناشئه اللیل همان عبادت پس از برخاستن از خواب است.

۴- از نظر علمی اثبات گردیده که میزان کورتیزول خون صبحها به بالاترین میزان خود یعنی ۲۲-۷ میکروگرم در هر ۱۰۰ میلی متر مکعب می‌رسد. کورتیزول ماده‌ای است که باعث افزایش فعالیتهای بدن شده و نسبت قند موجود در خون را بالا می‌برد تا انرژی لازم را برای بدن فراهم نماید.

و اگر فواید مترتب بر وضو و نماز را به فواید سحرخیزی نیز اضافه نمائیم، ملاحظه خواهیم کرد مسلمان ملتزم به تعالیم قرآن، انسانی است از هر نظر بی‌مانند. زیرا سحرخیز بوده و با نشاط و جدیت به استقبال فعالیتهای روزانه می‌رود و این فعالیت را از صبح زود که تواناییهای ذهنی و بدنی او در بالاترین حد ممکن است، آغاز کرده و همین امر باعث افزایش نتیجه و حاصل کارش خواهد بود، و تمام این فعالیتها را در جوی مملو از صفا و سرور انجام می‌دهد.

اکنون اگر فرض کنیم که تمام انسانهای یک جامعه خود را ملزم به این روش زندگی نمایند، چه خواهد شد؟ پاسخ روشن است، در این صورت جامعه‌ای بی‌نظیر و ممتاز خواهیم داشت که نبض زندگی در آن از صبح زود به حرکت درخواهد آمد.

۵- و آنان هستند که شب را به سجده و قیام نماز برای رضا خدا روز کنند. (فرقان ۶۴)

۶- البته نماز شب (دعا و ناله سحر) بهترین شاهد اخلاص قلب و دعوی صفا ایمان است. (مزمل ۶)

### اسرار پیری و قطعی بودن مرگ

خداوند در مقام بیان مراحل زندگی انسان بصورت ایجاز می‌فرماید: (ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ بِطَفْلَةٍ ثُمَّ يُتَبَلَّغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُسَوِّهُ وَمِنْكُمْ مَنْ يُزَلِّهِ إِلَىٰ أُولَٰئِكَ الْمَصَرِّ لِكَيْلَا يُغْلَبَ مِنْ بَعْدِ عَلِيمٌ شَيْئًا)<sup>۱</sup>. پست‌ترین مرحله عمر یا پیری، آخرین مرحله از مراحل زندگی انسانی است. انسانی که مراحل قوت و شدت و پختگی را پشت سر گذاشته است. خداوند مرحله‌ای که انسان در آن به اوج قدرت و قوت و فعالیت خود می‌رسد را در سوره احقاف چنین ترسیم فرموده است: (حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ)<sup>۲</sup>. کسانی که سن پنجاه سالگی و یا بالا تر از آن را پشت سر گذاشته‌اند، احساس می‌کنند که همه چیز در وجود آنها در حال تغییر و افول است. برنامه فعالیت‌های معمولی بدن دچار دگرگونی می‌شود. گویی که گذشت سالها اثر انگشت خود را بر ظاهر و باطن آنها برجای گذاشته است. پوست بدن که زمانی با طراوت و نرم بود، اکنون چروکیده شده و موهای سیاه و پر پشت جای خود را به موهای سفید داده‌اند. رگهای پشت دست‌ها ظاهر شده‌اند و قوت و قدرت بینائی و شنوائی نقصان یافته، و قوای عمومی بدن نیز تحلیل رفته است.

دانشمندان پی برده‌اند که میزان این دگرگونی در سال بین ۵/۰٪ الی ۳/۱ درصد می‌باشد. به عنوان مثال، قلب در هر دقیقه ۸۰-۷۰ بار منقبض و منبسط می‌شود، یعنی بیش از ۱۰۰,۰۰۰ بار در روز و بیش از ۳۶ میلیون بار در سال. اگر حجم

۱- سپس شما را بصورت طفل از رحم بیرون آوریم تا زیست کرده به حد بلوغ و کمال برسید و برخی از شما (در این بین) بمیرد و برخی را به سن پیری و دوران ضعف و ناتوانی رسانیم تا آنجا که پس از دانش و هوش خراف شده و هیچ فهم نکند. (حج ۵)

۲- تا وقتی که طفل به حد رشد رسید و آدمی چهل ساله گشت (و عقل وی کمال یافت) آنگاه شایسته است که عرض کند خدایا مرا بر نعمتی که به من و پدر و مادر من عطا فرمودی شکر بیاورم. (احقاف ۱۵)



کاری را که قلب در طول سالیان دراز بدون انقطاع انجام می‌دهد در نظر بگیریم، متوجه خواهیم شد که حتماً در نتیجه این فعالیت مستمر، از توان و قدرت آن کاسته خواهد شد که در نتیجه، تزریق خون به بافت‌های مختلف بدن و از جمله کلیه‌ها کاهش خواهد یافت. کلیه‌ها برای افزایش فشار خون توسط قلب شروع به ترشح ماده‌ای به نام رنین (Renin) می‌کند و بدین ترتیب انسان وارد مدار بسته‌ای می‌شود که در آن بالا رفتن سن منجر به بالا ترین فشار خون می‌گردد. پایین آمدن کارایی هر عضوی از بدن دلیلی جز پایین آمدن کارایی اجزای تشکیل دهنده آن را ندارد. و اجزای فعال در هر عضو سلول‌های تشکیل دهنده آن عضو هستند. اکنون ببینیم دانشمندان که برای پی بردن به اسرار پیری مطالعاتی روی سلول‌ها انجام داده‌اند به چه نتیجه‌ای رسیده‌اند؟

در واقع چکیده دست‌آورد آنها پی بردن به این مسئله بود که سلول‌ها قادر به دفع تمام مواد زائدی که در نتیجه فعل و انفعالات شیمیایی در داخل آن صورت پذیرفته، نمی‌باشند و این مواد زائد به مرور زمان و طی گذشت سال‌ها جمع شده و خود سلول‌های زنده را از بین می‌برند؛ و بدین ترتیب بدن به مرور زمان وارد مرحله ضعف و پیری می‌شود، در حالیکه شبیه این مرحله را یکبار در زمان کودکی پشت سر گذاشت و وارد مرحله جوانی و قدرت شده بود. زاویه فک پایین نزد کودکان بصورت متفرجه است. این زاویه در جوانی بشکل قائمه و یا حاده درمی‌آید. و در پیری مجدداً درست مانند ایام کودکی بشکل متفرجه درمی‌آید (اللّٰهُ الَّذِیْ خَلَقَکُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ تَقْدِرِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَقْدِرِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشِبْهَةً)؟.

مسئله دیگر اینکه سلول‌های بدن همیشه در حال تجدید و نوسازی از طریق تخریب و ساخت است. در نیمه اول زندگی عملیات ساخت و ترمیم بر اعمال تخریب غلبه دارد ولی در نیمه دوم عمر، عملیات انهدام و تخریب (Degeneration) بر عمل بازسازی (Regeneration) غلبه دارد. این امر علت بهبودی سریع

۳- خدا آن کسی است که شما را در اول ضعیف بیافرید آنگاه پس از ضعف و ناتوانی (کودکی) توانا

کرد (باز از توانایی) به ضعف و مستی پیری برگردانید. (روم ۵۴)

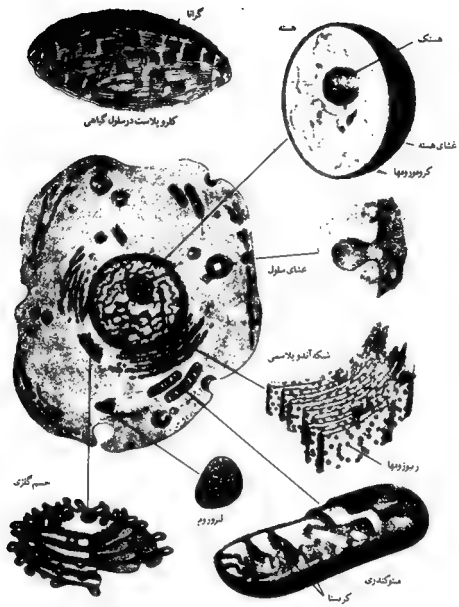
شکستگیهای استخوان و زخمها نزد کودکان و کندی آن در نزد افراد مسن را برای ما روشن می‌سازد. و بدین ترتیب زیبایی این آیه کوتاه بیش از پیش برای ما روشن می‌گردد که می‌فرماید: (وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْلَمُونَ)؛ این آیه شریفه یک حقیقت علمی و یک سنت لایتغیر زندگی را نیز که کلیه موجودات زنده بطور مطلق از آن پیروی می‌کنند، برای ما روشن می‌سازد. اما سلولهای عصبی و عضلانی در صورتیکه بهر علتی از بین بروند، بازسازی نخواهند شد و بافتهای پیوندی جای آنها را خواهند گرفت.

اگر بوسیله میکروسکوپ الکترونیکی درون یک سلول پیر را بکاویم، بر روی آن رسوباتی مشاهده خواهیم کرد که دانشمندان نام رسوبات پیری بر آن نهاده‌اند. این رسوب عبارت است از مواد شیمیایی غریبی که در سلولهای مغز و عضلات جمع شده و رنگ و بویژه‌ای به آنها می‌بخشد. این مواد عبارتند از مواد پروتئینی و شبه پروتئینی و چربیهای اکسیده شده. این مواد گاهی به مرور زمان بصورت شبکه‌های تار عنکبوتی درآمده و سلول را به سوی سرزشتی سوق می‌دهند که راه فراری برایش نماند و آن چیزی جز مرگ نیست.

اما اگر از دنیای سلول به گستره زندگی برگردیم، پی خواهیم برد که مرگ موجودات زنده ضروری است لازم برای توالی نسلها. وگرنه اگر زندگی و حیات همین نسل موجود دست نخورده باقی بماند، پس از مدت کوتاهی جمعیت کره زمین به حدی خواهد رسید که دیگر مجال ظهور و ادامه حیات برای نسلهای بعد وجود نخواهد داشت. و قرآن کریم نیز در موارد متعددی به ضرورت و حتمیت مرگ اشاره فرموده است، از جمله: (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ الْحُجُورَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ) و نیز خطاب به پیامبر اکرم (ص): (وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِنْ قَبْلِكَ الْخُلْدَ أَفَإِنْ يَمِتُّ فَهُمْ

۴- و ما هر کس را عمر دوازدهم به پیری، در خلقتش یکاستیم. آیا (در این کار) تغل نمی‌کنید. (یس)

۵- هر نفسی شریعت مرگ را خواهد چشید و محققاً همه شما روز قیامت به مزد اعمال خود خواهید



طرح فرضی یک سلول بر اساس اطلاعات حاصل از میکروسکوپ الکترونی

الْعَالِدُونَ، كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالنَّارِ وَالْخَبَرِ فِتْنَةً وَإِنَّا نُرْجِعُهُمْ<sup>۶</sup>.  
 خداوند در این راستا کسانی را که به دنبال گریز از مرگ و یافتن راه نجاتی از  
 روز موعود هستند به باد طعنه می‌گیرد و می‌فرماید: (إِنَّمَا بُنِيتُمْ بِدَرْكِكُمْ الْمَوْتِ وَكُفُّ  
 كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشْبَدَةٍ)<sup>۷</sup> و (الَّذِينَ قَالُوا لَا غَوْلَانَهُمْ وَقَعَدُوا لَوْ أَطَاعُونَا مَا قُتِلُوا قُلْ  
 قَادِرُوا عَلَى أَنْفُسِكُمُ الْمَوْتِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ)<sup>۸</sup>  
 زمان و مکان از قبل تعیین شده برای مرگ هر کس از امور غیبی است و احدی  
 از آن آگاه نمی‌باشد. و این خود یکی از نعمات بزرگ الهی است. موارد بسیاری  
 وجود دارد که پزشکان زمان فرا رسیدن مرگ بیماری را تعیین کرده و در این راه  
 دچار اشتباه شده‌اند. و چه بیاورند افرادی که مرگ آنها از نظر دیگران امری محقق  
 پنداشته شده بوده ولی از مرگ نجات یافته‌اند. و صدق الله العظیم آنجا که در سوره  
 آل عمران می‌فرماید: (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا)<sup>۹</sup> و نیز در  
 سوره رحمان: (كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ، وَيَسْقَىٰ وَجْهَ رَبِّكَ ذُوالْجلالِ وَالْإِكْرَامِ)<sup>۱۰</sup>

۶- و ما به هیچکس پیش از تو عمر ابد ندادیم (تا به تو دهیم) آیا با آنکه تو (که محبوب‌ترین و  
 مقرب‌ترین پندگان مانی) خواهی مرد، دیگران به دنیا زنده مانند؟ هر نفسی در عالم رنج و سختی مرگ را  
 می‌چشد و ما شما را به بد و نیک مبتلا کرده بیازماییم و (هنگام) مرگ بسوی ما باز گردید. (انبیاء ۳۵-۳۴)  
 ۷- هر کجا باشید اگر چه در کانه‌های بسیار محکم. مرگ شما را فرا رسد (و از مرگ به هیچ چاره‌ای  
 رها نیابید). (نساء ۷۸)

۸- آن کسانی که در جنگ با سپاه اسلام همراهی نکرده گفتند اگر غرضشان برادران ما نیز سخن ما  
 را شنیده و به جنگ احد نرفته بودند کشته نمی‌شدند. ای پیامبر به چنین مردم منافق بگو پس شما که برای  
 حفظ حیات دیگران چاره توانید کرد مرگ را از جان خود دور کنید اگر راست می‌گویید. (آل عمران ۱۶۸)  
 ۹- هیچکس جز به فرمان خدا نخواهد مرد که اجل هر کس در لوح قضای خدا به وقت معین ثبت شده  
 است. (آل عمران ۱۴۵)

۱۰- هر کس روی زمین است دستخوش مرگ و فساد و زنده‌ای ذات خدای منعم و ذا جلال و  
 عظمت است. (رحمان ۲۷)

باب چهارم  
قرآن و طب و فائى

## پیش گفتار:

بین اینکه صبر کنیم تا شخص بیمار شود و سپس او را درمان کنیم تا اینکه از بیمار شدن او پیشگیری بعمل آوریم، تفاوت بسیار است.

آری، درمان یک نفر مبتلا به سل بطور متوسط یک الی یک سال و نیم وقت می برد و صرف نظر از رنج و عذاب‌هایی که بیمار متحمل می شود، میزان محتاتبه‌ی امکانات دولت را به خود اختصاص می دهد، در صورتیکه پیشگیری از این بیماری از طریق واکسیناسیون خرج زیادی دربر ندارد. اینکه ما فقط به وارد کردن دارو برای درمان بیماران پردازیم و فقط مصرف کننده داروهای ساخت کارخانه های داروسازی غرب باشیم و از ابتلا به بیماری پیشگیری نکنیم، امری است خطرناک و نابخردانه.

حکمای پیشین اهمیت این موضوع را به خوبی درک کرده و گفته اند: «یک درهم برای پیشگیری بهتر از یک قنطار برای درمان است».<sup>۱</sup> جوامع پیشرفته امروز نیز به اهمیت مسئله پی برده و برای رعایت بهداشت فردی و اجتماعی و طب وقائی (واکسیناسیون) گامهای مؤثری برداشته اند. بطوریکه امروزه میزان پیشرفت و تمدن جوامع بشری را با درجه توفیق این جوامع در بکارگیری اصول بهداشتی و واکسیناسیون کاملاً مرتبط می دانند.<sup>۲</sup>

۱- قنطار پوست گاوی است که درون آن را پر از زرد کرده باشند.

۲- جوامع غربی در کنترل بیماریها موفقیت چشم گیری داشته اند ولی ما کمال تأسف گرفتار بیماریهای دیگری شده اند که می توان آنها را بیماریهای «تمدن برهنگی» نامید. بیماریهای زهری، بیماریهای غیث، بیماریهای قلب و عروق، بیماریهای خطرناک روانی و اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی دست آورد تمدنی هستند که هدف متعالی ندارد و جوامع غربی را بسوی انحطاطی خطرناک سوق داده است.

خواننده آیات قرآنی از اینکه می‌بیند تا چه حد در این کتاب به مسئله پیشگیری توجه شده و در همان حال درمان را نیز فراموش نکرده است، شگفت زده می‌شود. ولی تعجب چندانی ندارد، زیرا این کتاب کلام الهی است که برای بشریت نازل شده تا آنها را به راه صحیح زندگی هدایت کند، راه سلامتی و قدرت و تعالی (إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّذِي هِيَ أَقْوَمُ)<sup>۳</sup>.

قرآن کریم هنگامی که خطاب به بشریت فرمود: (لَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ)<sup>۴</sup> راهی که آنها را بسوی هلاک سوق می‌دهد را نیز بیان فرموده و مردم را از افتادن در آن بشدت برحذر داشته است و کسانی که این راه را انتخاب کرده‌اند - از روی رحمت برای شخص و جامعه - سخت تهدید کرده است. همچنین راههایی که آنها را روحاً و جسماً بسوی سلامتی و صحت هدایت می‌کند نیز در یک چهارچوب عملی بی نظیر روشن فرموده است.

۳- همانا این قرآن خلق را به راست‌ترین و استوارترین راهها هدایت می‌کند. (اسراء ۹)

۴- با دست خود، خود را به مهلکه و خطر نیفتانید. (بقره ۱۹۵)

## فصل اول



## قرآن و بهداشت عمومی

قرآن سه اصل اساسی را که سلامتی فرد و جامعه بستگی به آن دارد را در مد نظر قرار داده است. این سه اصل عبارتند از نظافت یا پاکیزگی، ورزش و غذا.

### ۱- نظافت یا پاکیزگی:

شاید نظافت و پاکیزگی نزد برخی افراد مسئله‌ای ذوقی و شخصی و یا بستگی به وضع اقتصادی فرد یا دولت داشته باشد. اما در قرآن نظافت امری است تحت نظام و ضابطه؛ بطوریکه فرد مسلمان خود را ملزم می‌داند بعنوان یک واجب شرعی آن را در هر حال و بطور مستمر رعایت کند. قرآن برای نظافت فردی و محیط زیست اهمیت بسیاری قائل شده است:

— نظافت فردی: دو مسئله از دیدگاه قرآن برای زندگی فردی هر انسان مهم تلقی شده است، یکی وضو و دیگری طهارت.

وضو: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ)<sup>۱</sup>

اگر علاوه بر نمازهای پنجگانه در هر شبانه روز، سایر نمازهای واجب و مستحب و شرط وضو برای طواف کعبه و مس قرآن (لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ)<sup>۲</sup> را در نظر بگیریم، اهمیت وضو را از بُعد پیشگیری و و فواید بهداشتی که می‌توان آنها را بشرح زیر خلاصه کرد، درک خواهیم نمود.

— پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماریهای گوارشی که به دلیل آلودگی

۱- ای اهل ایمان چون بخواهید برای نماز برخیزید، صورت و دستها را تا مرقع (آرنج) بشوئید و پاها را تا برآمدگی پا مسح کنید. (مائده ۶)

۲- جز پاکیزگان کسی نباید قرآن را لمس کند. (واقعه ۷۹)

دستها عارض می‌شوند. مهمترین این بیماریها به بیماریهای عفونی معروفند.<sup>۳</sup>  
 - تاثیر مثبت بر فعالیت دستگاه گردش خون و نشاط یافتن شخص به دلیل تحریک اعصاب و ماساژ اعضای بدن.

- زدودن آلودگیهای بدن و فراهم شدن شرایط مساعد برای فعالیت پوست.

۲- طهارت: خداوند تبارک و تعالی با رقت بیان و روشی خاص علاقه و دوستی خود را نسبت به طهارت بدنگونه بیان فرموده است: (فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ)<sup>۴</sup> و (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ)<sup>۵</sup>. طهارت را می‌توان به دو قسمت تقسیم کرد. طهارت جسم و طهارت پوشاک.  
 - طهارت جسم: که عبارت است از طهارت از جنابت برای مردان و زنان (وَأَنْ كُنْتُمْ مَجْزِبًا فَأَتَقُوهَا)<sup>۶</sup> و طهارت از حیض و نفاس برای زنان (فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ)<sup>۷</sup>.

طهارت برای هر دو حالت فوق به معنای غسل کامل بدن با آب پاک می‌باشد (وَيُنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً يُطَهِّرُكُمْ بِهِ)<sup>۸</sup> و (وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا)<sup>۹</sup>.  
 از معنای این دو آیه پاک بودن آبی که از آسمان نازل می‌شود نیز، روشن می‌گردد.

اما فواید بهداشتی طهارت بویژه بعد از مقاربت عبارتند از:

۳- بیماریهای عفونی: عبارتند از ویس، تیفوئید، التهابات معوی و مسمومیتهای غذائی. این بیماریها عمده‌ترین مشکل جوامع بشری کشورهای در حال رشد هستند. بطوریکه بالاترین رقم مرگ و میرها را به خود اختصاص می‌دهند. و مهمترین راه پیشگیری از آنها شستن دستها قبل از هر وعده غذا و بعد از قضای حاجت است.

۴- در آن (مسجد) مردان پاکی اقامه نماز می‌کنند و خداوند پاکیزگان را دوست دارد. (توبه ۱۰۸)

۵- همانا خدا آنان را که پوسته به درگاهش توبه و انابه کنند و هم پاکیزگان را دوست میدارد. (بقره ۲۲۳)

۶- اگر جنب بودید خود را پاک کنید. (مائده ۶)

۷- چون پاک شدند، از آنجا که خدا دستور داده به آنها نزدیک شوید. (بقره ۲۲۲)

۸- و از آسمان رحمت خود آبی فرستاد که شما را به آن آب پاک گرداند. (انفال ۱۱)

۹- و از آسمان آبی طاهر و مطهر برای شما نازل کردیم. (فرقان ۴۸)

۱- نشاط بخشیدن به بدن و ورزشیده شدن آن از طریق تحریرک پایانه‌های عصبی موجود در پوست.

۲- کاهش احتقان خون در پوست و دستگاه تناسلی و دفع خونهای جمع شده در این قسمت‌ها به سایر قسمت‌های بدن بویژه قلب و مغز.

۳- عمل غسل یک فعالیت عضلانی است که موجب نشاط قلب و حسن جریان خون در بدن و ورزش عضلات ارادی بدن است.

۴- غسل، سلامتی پوست را تأمین می‌کند تا بهتر به وظایف متعدد خود که از مهمترین آنها انتقال احساسات و تنظیم دمای بدن و حفظ سلامتی بدن است، عمل نماید.

۵- زدودن سلولهای مرده، مواد چربی زائد و گرد و غبار و سایر آلودگی‌ها از پوست.

از دیگر موارد طهارت، غسل تمام و یا قسمتی از بدن بر اثر تماس با نجاسات که مهمترین آنها بول، غائط، گوشت خوک، مردار، چرک، استفراغ و مسکراتی که بصورت مایع هستند، می‌باشد.

اگر دست‌آورد‌های علمی جدید را در باره بهداشت پوست مورد مطالعه قرار دهیم به عمق اهمیت تشریع وضو و طهارت در قرآن پی خواهیم برد. بهداشت پوست در درجه اول بر نظافت و شستشوی بدن بویژه قسمت‌های باز آن متمرکز است، نظافت مستمر پوست برای بازماندن سوراخ‌های غدد عرقی و چربی امری حیاتی است، بطوریکه لازم می‌شود که هر فرد روزانه حداقل ۲ بار دست و صورت و گردن خود را بشوید و به نظافت زیربغل و دستگاه تناسلی توجه خاصی مبذول دارد. هفته‌ای یک بار استحمام در زمستان و ۲ بار در تابستان بسیار ضروری و لازم است.

— طهارت پوشاک: (وَيَتَابَكْ قَطْلَهٗنْ)<sup>۱۰</sup>

در اسلام طهارت لباس یکی از شرایط صحت عبادت است. همین امر انسان مسلمان را ملزم می‌کند تا برای طهارت پوشاک خود اهمیت خاصی قائل شده و از

۱۰- و لباس خود را از هر عیب و آلودگی پاکیزه‌دار. (مدثر ۴)

آلوده شدن آن بوسیله نجاساتی که بیان گردید جلوگیری نماید. اهمیت این مسئله در حفظ انسان در برابر آلودگیها بر کسی پوشیده نیست.

— پاکي و طهارت محیط زیست:

(وَقَلَّهْرَبَّنِي لِلْفَلَائِثِ وَالْعَافِئِ وَالرَّجِيعِ السُّجُودِ)<sup>۱۱</sup>

این آیه بر لزوم پاکیزگی محیط زیست و بویژه مساجد اشاره و تاکید دارد. و همانطور که قبلاً نیز بیان گردید، یکی از شروط صحت نماز، اقامه آن در محلی پاکیزه و دور از نجاسات است. و با توجه به نجس بودن بول و مدفوع و مردار و... لازم است دولت برای دفع این نجاسات به روشهای بهداشتی اقدام و از بکارگیری آنها در مزایع به عنوان کود انسانی بصورت مستقیم ممانعت بعمل آورد. عدم دفع فضولات به شبیه‌ای بهداشتی از مهمترین عوامل شیوع بیماریهای عفونی و وبا در کشورها می‌باشد.

ورزش:

مشیت پروردگار بر این قرار گرفته است که مؤمنین ملزم به عبادات، ضمن انجام مراسم عبادی، از بهترین نوع ورزش نیز بهره‌مند شوند. همچنین قرآن به صراحت مسلمانان را به استفاده از ورزشهای تیراندازی و اسب سواری تشویق فرموده است:

۱- در حقیقت نماز هم عبادت است و هم ورزش بدنی و روحی. در همین زمینه خداوند می‌فرماید: (وَأَقِمُوا الصَّلَاةَ) و (خَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ)<sup>۱۲</sup> و (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ)<sup>۱۳</sup>

۱۱- و بدو وحی کردید که خانهٔ مرا برای طواف حاجیان و نمازگزاران و رکوع و سجود کنندگان پاک و پاکیزه دار. (حج ۳۶)

۱۲- و نماز را به پا دارید. (مزل ۲۰)

۱۳- باید در هر نماز توجه کامل داشته باشید بخصوص نماز عصر و به اطاعت خدا قیام کنید. (بقره ۲۳۸)

۱۴- ای اهل ایمان رکوع و سجود کنید و خداوند را پرستش نمائید. (حج ۷۷)

آنچه در این آیات بیشتر جلب توجه می‌کند و ملموس می‌باشد، روح تحرکی است که در خلال نماز تحقق می‌یابد و در رکوع و سجود و قیام متجلی می‌گردد. و می‌توان ادعا کرد که قرآن در تطبیق ورزشهای سبک که امروزه به ورزشهای سوندی معروفند، پیشتاز بوده است.

آنچه ورزش نماز را از سایر ورزشها ممتاز می‌نماید، توزیع مناسب آن در طول شبانه‌روز است: «إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا»<sup>۱۵</sup>. دانشمندان نیز ثابت کرده‌اند که بهترین نوع ورزش، ورزشی است که تکرار شود و در طول اوقات روز توزیع گردد و خسته کننده نباشد و انجام آن برای هر کس امکان‌پذیر باشد، که تمام این ویژگیها در ورزش نماز فراهم است.

مسئله مهم دیگری که در نماز وجود دارد، تاثیر نیکویی است که سجود بر شریانهای مغزی می‌گذارد. زیرا در حال سجود خون بیشتری وارد شریانهای مغزی شده و از این طریق اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به مغز می‌رسد. و همین مسئله می‌تواند در تفکر و ابداع شخص مؤثر باشد.

پائین آمدن سر بهنگام سجود منجر به احتقان خون در رگهای خونی مغز می‌شود و هنگامی که سر بصورت ناگهانی به طرف بالا می‌رود، فشار داخل رگها کاهش می‌یابد و این حرکت در هر رکعت نماز شش بار در خلال رکوع و سجود تکرار می‌شود یعنی ۱۰۲ بار در شبانه‌روز و این در حالی است که انسان فقط نمازهای واجب را بجا آورد. ولی اگر علاوه بر نمازهای واجب، نمازهای مستحب (نوافل) را نیز به جا آورد، این رقم به ۲۱۶ بار در شبانه‌روز و ۶۴۸۰ بار در ماه بالغ می‌شود که در هر حرکتی رگهای خونی منقبض و منبسط شده و بر نرمی و قدرت جداره و عضلات آن افزوده می‌شود.

البته نباید آرامش روحی و صفای ذهنی حاصل از نماز را نادیده گرفت. تکرار این حالات چند بار در روز موجب می‌شود مغز بشکل مطلوب‌تر و بهتری به فعالیت خود ادامه داده و تفکر به نحو احسن صورت پذیرد.

۱۵- نماز برای اهل ایمان حکمی واجب و لازم است. (نساء ۱۰۳)

فواید ورزشی حاصله از نماز را می‌توان به شرح زیر خلاصه نمود:

— تحریک تمام عضلات بدن و تمام مفاصل، حتی مفاصل ستون فقرات در هر رکعت. با علم به اینکه نمازهای یومیه ۱۷ رکعت بوده و نوافل نیز به آن اضافه می‌گردد.

— نشاط بخشیدن به کار قلب و دستگاه گردش خون.

— بهبود فعالیت‌های مغزی به دلیل کمک به تغذیه بهتر آن.

— تقویت جداره شریانه‌های مغزی و حفظ حالت ارتجاعی آنها که در نتیجه آن، در مقابل پاره شدن و خونریزی مقاوم خواهند شد.

— آماده کردن بدن برای مقابله با پشامد حالت‌های ناگهانی که ممکن است بسیاری از مردم دچار آن شوند مثل سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و بیهوشی‌های زود گذر.

— آرامش روحی و اعتماد به نفس.

#### ۲- حج، ورزشی توان فرسا:

(وَإِذْ فِي النَّاسِ بِالْبَيْتِ يَأْتُواكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ

عَمِيقٍ لِّشَهَادَاتٍ مُّتَّفَعَةٍ لَهُمْ)<sup>۱۶</sup>

اگر ورزش نماز را ورزشی ساده بدانیم که هر کس قادر به انجام آن است، حج با توجه به مناسک و اعمال سختی که در خود دارد (از قبیل طواف، سعی بین صفا و مروه، وقوف در عرفه با اضافه خستگی و مشکلات ناشی از سفر)، یک ورزش بدنی شاق و توانفرسا است. علاوه بر این، حج خود سیاحتی است دلپذیر و پرسود که مسافر در طی آن به صبر و تلاش عادت می‌کند. و شاید بخشی از منظور باری تعالی از «لِّشَهَادَاتٍ مُّتَّفَعَةٍ لَهُمْ»، همین باشد.

#### ۳- تیراندازی و اسب سواری:

تمرینات تیراندازی و اسب سواری از مهمترین کارهایی هستند که برای تأمین

۱۶- مردم را به ادای مناسک حج اسلام کن تا مردم پیاده و سواره و از هر راه دور به سوی تو جمع

آیند. تا در آنجا منافعی دنیوی و اخروی بسیار برای خود فراهم ببینند. (حج ۲۷)

و تحقق خواسته باری تعالی در آیه کریمه (وَاعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَظَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ)<sup>۱۷</sup> لازم بوده که مسلمانان به آن عمل کنند امروزه نیز ورزشهای تیراندازی و اسب سواری از ورزشهای معتبری هستند که به انسان قدرت، ورزیدگی، اعتماد به نفس، مردانگی و تهور می بخشد. پیغمبر اکرم (ص) نیز بالاترین قوت و قدرت را تیراندازی دانسته اند «أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرِّمَى». اسب سواری و تیراندازی در عین اینکه سرگرمی صحابه رسول اکرم بوده باعث می گردید آنان همیشه برای مقابله با دشمنان اسلام در آمادگی به سر برند.

۱۷- و شما (ای مؤمنان) در مقام مبارزه با آنها خود را مهیا کنید و تا آن حد که می توانید از قذوقه و

— آلات جنگی و اسبان سواری برای تهدید دشمنان خدا و دشمنان خود فراهم سازید. (انفال ۶۰)

### قرآن و تغذیه

تغذیه مناسب و کافی بهترین پشتوانه سلامتی بدن می باشد. در قرآن کریم اشاراتی متعدد در رابطه با تغذیه وجود دارد که بر غم بلاغت و ایجاز، انسان را به سوی اصول اساسی لازم برای تغذیه صحیح و دست یابی به عناصر غذایی مورد نیاز، بدون امساک و اسراف هدایت می فرماید. دست آوردهای جدید علمی هر روز بعدی جدید و معجزه دیگری از اشارات قرآنی را برای ما روشن می سازد. برای سهولت بحث موضوع تغذیه در قرآن، این بحث را بصورت زیر پی خواهیم گرفت:

۱- قاعده کلی کُلُوا و اشربوا و لا تسرفوا.

۲- تحریم خبثات

۳- طبیبات

### كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا<sup>۱</sup>

این آیه یک قاعده و چهارچوب کلی و اساسی برای تغذیه می باشد که خداوند در سوره اعراف آن را بیان فرموده: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»<sup>۲</sup>. در اینجا به روشن کردن ابعاد این قاعده خواهیم پرداخت:

— غذا از دیدگاه قرآن: غذا از دیدگاه قرآن هدف نیست، بلکه وسیله ای است ضروری برای ادامه حیات موجودات زنده و بهمین دلیل انسانها را به استفاده از آن دعوت فرموده: «بَا أَتَيْهَا النَّاسُ كُلُوا مِنْهَا فِی الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا»<sup>۳</sup> و میل به غذا را به

۱- بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.

۲- زینتهای خود را در مقام عبادت از خود برگیرید و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خدا

مصرفان را دوست نمی دارد. (اعراف ۳۱)

۳- ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه بخورید. (بقره ۱۶۸)



عنوان یک گزینه در نهاد آنها قرار داده است، و حکمت خالق مقتضی دانست که این میل، همراه با لذت باشد تا هم انسان از غذا خوردن لذت ببرد و هم ترشحات دستگاه گوارش تحریک گردد.

لذتها هدف غائی اعمال غریزی نیستند و در صورتیکه انسان در این مرحله متوقف شود تا سطح حیوان تنزل می نماید و این ویژگی از صفات کافرین و تنگ نظران است که خداوند درباره آنها می فرماید: (وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَسْتَمْتَحُونَ وَ يَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَشْوَى لَهُمْ)<sup>۴</sup>

از بعد غریزی، هدف و غایت اصلی تغذیه حفظ ساختمان بدن و جبران ضایعات سلولی و رساندن انرژی کافی به بدن برای حفظ حرارت آن و کمک به دستگاههای مختلف برای انجام وظایف خود می باشد.

رعایت اعتدال در تغذیه: اعتدال در هر امری مطلوب است و رعایت اعتدال در خوردن و آشامیدن هدفی است که آیه کریمه «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا» به آن نظر دارد. در این آیه ابتدا انسان به خوردن و نوشیدن دعوت می شود ولی بلافاصله درباره زیانهای زیاده روی به وی هشدار داده می شود.

رعایت اعتدال در خورد و خوراک از طرف پیامبر اکرم و صحابه وی مسئله ای نبود که بر کسی پوشیده باشد، بلکه همه از آن آگاه بودند. همانطور که قرآن اسراف و افراط را در تغذیه منع کرده، که خوری را نیز مجاز نداشته و مردم را از گرفتن روزه های پیوسته و متوالی منع فرموده است.

هر پیامبر، حکیم و یا مصلح بزرگی که در این جهان زیسته، همگی به اتفاق نظر مردم را دعوت به اعتدال در خورد و خوراک کرده اند. لقمان حکیم در مقام نصیحت فرزندش می گوید: «اگر در حال غذا خوردن بودی، مواظب معده خود باش» یعنی پرخوری مکن. عمر، خلیفه دوم مسلمین نیز در مقام تحذیر از شکم پرستی و پرخوری گفته است: «از پرخوری دوری کنید، زیرا پرخوری جسم را

۴- و آنان که به راه کفر شناختند به تمتع و شهوت رانی و شکم پرستی مانند حیوانات پرداختند. عاقبت منزل آنها آتش دوزخ خواهد بود. (محمد ۱۲)

فاسد و بیماری به ارث می‌گذارد...». و رسول اکرم (ص) در حدیثی می‌فرماید:

«مَا مَلَآ آدَمِيٌّ وِعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِيهِ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ لِقِمَاتِ يَقْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَاجِدٌ فَاعِيلاً، فَتَلَتْ لِقَامِيهِ وَتَلَتْ لِشَرَابِهِ وَتَلَتْ لِنَفْسِهِ»<sup>۵</sup>

### اسراف:

پیش از اینکه از اسراف بحث کنیم، یادآور می‌شویم که نیازهای طبیعی بدن انسان به عناصر اصلی غذایی (مواد قندی، چربیها و پروتئینها) و ویتامینها و مواد معدنی با توجه به سن، جنس، نوع فعالیت و حالت غریزی برای افراد مختلف متفاوت است. برای مثال، یک مرد مسن به ۲۶-۲۰ گرم پروتئین، حداقل ۱۰۰ گرمه مواد قندی، مقداری چربی که ۲۰٪ از انرژی مصرفی روزانه بدن او را تأمین کند، مقدار کمی ویتامین و مواد معدنی - که مجالی برای تفصیل آنها در این بحث نیست - نیاز دارد. اسراف در خوراک ممکن است به دو صورت باشد، یکی خوردن بیش از حد نیاز بدن و دیگری فرو دادن سریع غذا بدون جویدن کامل که آن را شره (حرص و ولع) می‌نامند. شره غالباً ریشه روانی ناشی از محرومیت دارد. و ممکن است به دلیل افسردگی - همانطور که نزد برخی اطفال مشاهده می‌شود - و یا به علت لذت بردن از این کار و یا تقلید از دیگران باشد. گاهی ممکن است این عمل بصورت یک عمل غریزی مثل و یار در دوران بارداری باشد.

انواع دیگری از اسراف نیز وجود دارد که می‌توان از جمله آنها اسراف در خوردن یک نوع خوراک، اسراف در برآورده ساختن تمام خواسته‌های نفس و همچنین تجاوز از خوراکیهای حلال و روی آوردن به خوراکیها و نوشیدنیهای حرام را نام برد.

۵- آدمی هیچ ظرفی را که بدترشک خود باشد، پر نکرده است. برای انسان چند لقمه کافی است تا او را زنده و استوار نگهدارد. و اگر از خوردن بیش از حد نیاز غریزی نباشد، یک سوم معده را به غذا و یک سوم آن را به نوشیدنیها اختصاص دهید و یک سوم دیگر آن را برای (سلامتی) خودتان خالی نگهدارید.

### اضرار شره:

الف- روی دستگاه هاضمه: سوء هاضمه و گشاد شدن معده که بزرگ شدن شکم را در پی خواهد داشت.

ب- فرودادن مقدار زیادی غذا ممکن است به این موارد منجر شود:

۱- حمله خناق سینه یا سوزش قلب ( *Angina pectoris* ) بویژه اگر غذا چرب باشد. و آن حالتی از درد شدید و سوزناک در پشت جناق سینه است که به طرف کتف و بازوی چپ و فک پایین سرایت می‌کند و علت آن ایجاد اختلال در کار خون‌رسانی توسط قلب به این مناطق است. این حالت بیشتر نزد افرادی مشاهده می‌شود که به دلیل فعالیت بیش از حد و خستگی مفرط از بیماری شریانهای قلبی رنج می‌برند. زیرا غذای بیش از حد نیاز به متابولیزم است که بر دوش قلب گذاشته می‌شود و کاملاً تأثیری همانند خستگی مفرط قلب بر اثر فعالیت زیاد بدنی دارد.

۲- پرخوری باعث عبور برخی میکروبها و ویروسهای بیماری‌زا از معده و نفوذ به سایر اجزا و در نتیجه ابتلای شخص به بیماریهایی از قبیل وبا، تیفوئید و... می‌گردد. زیرا به علت کثرت غذا تمام آن در معرض ترکیب شدن با اسیدهای معده قرار نمی‌گیرد و درست هضم نمی‌گردد. چونکه معمولاً مسئولیت نابودی این میکروبها و ویروسها بعهده ترشحات اسیدی معده می‌باشد.

۳- بزرگ شدن بیش از حد معده که یک عارضه خطرناک بوده و اگر به موقع درمان نشود منجر به مرگ می‌گردد.

۴- پیچ خوردن معده: عارضه خطرناکی است که به ندرت اتفاق می‌افتد و دلیل آن واکنش معده در مقابل پرخوری بیش از حد است.

۵- معده‌ای که پر از غذا باشد، در صورتیکه در معرض ضربه و یا فشاری ناگهانی قرار گیرد، احتمال پاره شدنش بیش از معده خالی است. و اگر معده

کسی پرباشد و ضربه ای ناگهانی به قسمت فوقانی آن وارد شود، ممکن است درجا بمیرد.

ج- شره هم برای روح آزار دهنده است و هم فکر انسان را خراب می کند. زیرا پرخوری باعث ایجاد سستی اراده و کودنی و میل به خواب می شود. لقمان حکیم خطاب به فرزندش گفته است: «فرزندم، اگر معده پر گردیده تفکر به خواب می رود و حکمت لال می شود و اعضای بدن از عبادت باز می مانند». و از طرفی پرخوری شهوت جنسی را افزایش و غالباً روحیه انسان را تغییر داده و به رغه میل خود او را به خوی حیوانی نزدیک می سازد.

### زیانهای ناشی از اسراف در خوردن یک نوع غذا

۱- چاقی (Obesity): بیماری خطرناکی است که غالباً در میان افراد خانواده های مرفه و کارمندان که تحرک شیوع دارد و در نتیجه پرخوری بویژه مصرف بیش از حد چربی و شیرینی عارض می گردد. استعداد چاق شدن در برخی افراد ارثی می باشد.

چاقی در حقیقت بیماری کمریه و زشتی است که فعالیت و تحرک شخص را بشکل چشمگیری کاهش می دهد و زمینه را برای ابتلا به بیماریهای خطرناک دیگری از قبیل افزایش بیش از حد لایه چربی اطراف قلب، خنق سینه یا سوزش قلب (Angina pectoris)، دیابت، بالا رفتن فشار خون (Hypertension) و تصلب شرایین آماده می سازد. تمام این بیماریها امروزه از بیماریهای شایع در جوامعی هستند که از رفاه نسبی پرخوردارند.

۲- پوسیدگی دندان: پوسیدگی دندان نیز از بیماریهای شایعی است که علت اصلی آن افراط در خوردن مواد قندی مصنوعی و شیرینی است که بقایای آنها در لابلاي دندانها مکان مناسبی برای رشد میکروبهای گوناگون بوجود می آورد.

۳- سنگ کلیه: افرادی که بیشتر غذای آنان را مواد گوشتی، شیر و پنیر تشکیل می دهد، بیش از دیگران در معرض ابتلا به سنگ کلیه می باشند.

۴- تصلب شرایین (Atherosclerosis): بیماری خطرناکی است که اغلب افرادی که بیش از حد مواد چربی مصرف می‌کنند بدان مبتلا می‌شوند. زیرا مصرف چربی فراوان باعث افزایش غلظت خون (Hypertipidemia) می‌گردد. نفرس (Gout): نفرس یک بیماری مفصلی و توأم با حملاتی دردناک در مفاصل و انگشتان پاها بوده و بیشتر افرادی بدان مبتلا می‌گردند که غذای اصلی نان و اموات گوشتی تشکیل می‌دهد.

فراموش نکنیم که بسیاری از جوامع امروزی بویژه کودکان این جوامع دچار گرمسنگی بوده و از سوء تغذیه رنج می‌برند. آمارهای جهانی نشان می‌دهد که علت بیشتر مرگ و میرهای کودکان در این جوامع، سوء تغذیه می‌باشد.

در ادامه این بحث متوجه خواهیم شد هنگامی که قرآن طبیات را از خبائث جدا کرده و خبائث را تحریم فرموده، راه دستیابی انسان را به مواد غذایی مورد نیاز خود بدون هیچ کم و کاستی هموار نموده و از ابتلای او به بیماریهای خبیث که جوامع بشری معاصر به رغم برخورداری از پیشرفت در زمینه‌های علمی و تکنولوژی، بشدت از آن در عذابند، جلوگیری فرموده است.

### تحریم خبائث

(وَيُحِلُّ لَهُمُ اللَّحْيَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهُمُ الْغَبَائِثُ)<sup>۱</sup>  
 (حَرَّمْتُ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَيْزِرِ وَمَا امْلَأَ مِنْهُ لِقَابُ إِلَهِ بِهِ وَ  
 الْمَخْضُفَةُ وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيلَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا  
 ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ)<sup>۲</sup>

خمر نیز جزو خبائث و بلکه ام الخبائث است. و اینک به حکمت تحریم این خبائث از بُعد پزشکی، با توجه به دست آوردهای علمی بدست آمده در این زمینه می‌پردازیم.

خواننده گرامی پس از آگاهی از خبائشی که ذیلًا خواهد آمد، یقین خواهد کرد که هرچه را ذات باری تعالی تحریم فرموده، دلیلی جز پیشگیری از زیان مترتب بر آن برای انسان نداشته است، چه انسان از این مسئله آگاه باشد و چه آگاه نباشد. و نیز مطمئن خواهد شد که به رغم تمام پیشرفتهای علمی، باز انسان نیازمند هدایت از جانب کسی می‌باشد که مافوق تمام دست آوردهای بشری است و آن چیزی جز هدایت آسمانی نیست:

الف- مردار: در اصطلاح فقهی مردار بر جانوری اطلاق می‌شود که از طریق ذبح شرعی جان از تنش جدا نشده باشد.

### اما حکمت ذبح شرعی:

خون، پس از مرگ جانور و با توجه به ترکیبات آن به رغم اینکه قبل از مرگ

۱- و بر آنان هر طعام پاکیزه را حلال و هر پلید و منقور را حرام می‌گرداند. (اعراف ۱۵۷)

۲- برای شما مؤمنان گوشت مردار و خون و گوشت خوک و آن دبیحه‌ای که به نام خدا کشته نشده همه حرامند و نیز حرام است هر حیوانی که به خفه کردن و از بلندی افکندن و یا شاخ زدن بهم می‌میرند و نیز نیم خورده درندگان جز آنکه قبلاً تزکیه (ذبح) کرده باشید، حرام است. و نیز آنرا که برای پتیا می‌کشید. (مانده)

بهترین وسیله دفاع از بدن بود، به محل مناسبی برای رشد میکروبها تبدیل خواهد شد. ذبح شرعی با بریده شدن وریدها و شریانهای بزرگ گردن باعث خروج تمام خون بدن حیوان خواهد شد و دست و پا زدن حیوان ذبح شده نیز به این امر کمک خواهد کرد. در صفحه ۶۳ کتاب (والز) درباره معاینه گوشتها آمده است: «گوشتهایی که کاملاً از خون تصفیه نشده باشند قابل مصرف نیستند، هر چند مقدار زیادی از خون آنها رفته باشد. و علت این امر وجود مایع زلالی در رگهاست که امکان انتشار سریع میکروبها را در داخل گوشت فراهم می نماید».

### فساد گوشت مردار:

بدن مردار بسرعت دچار تغییرات متعددی می گردد. پس از گذشت یکساعت از مرگ، مطابق قانون ثقل، خون در سرازیریهای بدن جمع شده و رسوب می نماید. و پس از گذشت ۴-۳ ساعت عضلات بدن دچار انقباض شده و به دلیل وجود اسیدهایی از قبیل اسید فسفریک، اسید فورمیک و اسید لاکتیک، خشک می گردد. سپس حالت قلبانی به بدن بازگشته و خشک شدن جسد برطرف می شود و جسم به تصرف میکروبها درمی آید. ابتدا میکروبهای موجود در هوا و سپس میکروبهای موجود در خون بدن شروع به تکثیر نموده و در نتیجه بدن متعفن و متلاشی می شود، و بهمین دلیل از جسد رایحه ای کریه و بویی مسموم کننده پراکنده می شود. همچنین این میکروبها گازهایی تولید می کنند که باعث می شود جسد پس از چند ساعت باد کند. محبوس بودن خون نیز تعفن را تسریع و به تولید مثل میکروبها کمک می نماید.

علاوه بر وجود مواد سمی در جسد، گوشت آن نیز بیش از حد نرم بوده و از آن بوی کریهی پراکنده می شود که ایجاد تنفر می نماید و کمتر ذوق سلیمی است که به خوردن این گوشت رضایت دهد مگر در مواقع ضرورت.

حیوان مرده از بیماری: ممکن است حیوان بر اثر ابتلا به بیماری عفونی مرده باشد، در این صورت خوردن گوشت آن بسیار خطرناک خواهد بود. بیماریهای

عفونی که حیوانات بدان مبتلا می شوند بسیارند و ما فقط به چند مورد از آنها اشاره خواهیم کرد:

۱- بیماری سل (Tuberculosis): گاوها بیش از سایر حیوانات به این بیماری مبتلا می شوند. پزشکان معتقدند که جسد حیوان مبتلا به سل باید معدوم گردد. این دستور در مورد حیوانات ذبح شده می باشد، چه رسد به حیوانی که بیماری جدی رسیده که حیوان را از پا درآورده باشد.

۲- سیاه زخم (Anthrax): حیوانی را که با این بیماری مرده باشد نباید لمس کرد، بلکه لازم است آن را دفن کرده و بسوزانند تا میکروبهای آن از طریق هوا و یا مصرف گوشت آن، انسان را مبتلا به بیماریهای خطرناک نسازد.

۳- میکروبهای سالمونلا (Salmonella): خوردن گوشت حیوان آلوده به میکروب سالمونلا موجب مسمومیت فرد می گردد هر چند کاملاً پخته باشد.

۴- خوردن گوشت حیواناتی که بوسیله میکروبهای خوشه ای و زنجیره ای مسموم شده باشند نیز زیان آور است.

مرگ بر اثر پیری: حیوانی که بر اثر پیری مرده باشد، علاوه بر مضر بودن گوشت آن به دلیل تجزیه جسد و محبوس بودن خون، دارای گوشتی سفت و دیر هضم می باشد، هر چند بطور دقیق نمی توان تشخیص داد که علت مرگ واقعاً کهولت سن و یا بیماری بوده مگر اینکه این تشخیص از طرف دامپزشک صورت گرفته باشد.

مرگ بر اثر خفگی: خوردن گوشت حیواناتی که بوسیله خفه شدن، غرق شدن، زیر آوار ماندن و یا استنشاق گازهای سمی مردار شده اند نیز حرام می باشد. زیرا خون آنها از طریق ذبح شرعی جاری نشده است.

— حیوانات مشرف به مرگ (بر اثر مجروح شدن یا شاخ حیوانی دیگر و یا شکار توسط حیوانات درنده):

کوفتگی بدن بر اثر ضربه ها موجب لخته شدن خون در زیر پوست و احتمال نفوذ میکروبها به این مناطق و انتشار آنها می گردد. اگر محبوس شدن خون در بدن حیوان مرده را نیز به این مسئله اضافه کنیم، میزان خطر ناشی از مصرف گوشت آن



روشن تر می شود ولی اگر امکان وصول به این حیوانات قبل از مرگ و ذبح آنها دست دهد، گوشت آنها حلال و مصرف آن مجاز خواهد شد. و منظور قول باری تعالی از «إِلَّا مَا ذُكِّتُمْ» نیز همین است.

خون (Blood): خداوند درباره تحریم خوردن خون می فرماید:

(قُلْ لَا أُجِدُّ فِي مَا أَوْحَىٰ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَائِفَةٍ يَنْظَعُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مُّسْفُوحًا)<sup>۳</sup>

### حکمت تحریم خون:

۱- یکی از وظایف خون حمل سموم و مواد زائد بدن و تمهید مقدمات دفع آنها از بدن از طریق کلیه ها و یا تعرق است. و مهمترین این مواد زائد عبارتند از اوره (Urea)، اسید اوریک (uric acid)، کریاتینین و گاز دی اکسید کربن (Co<sub>۲</sub>) که از طریق ریه ها دفع می شود. همچنین برخی از سموم امعاء از طریق خون به کبد می رود تا تبدیلاتی روی آن انجام پذیرد. بالا تر و خطرناکتر از همه اینها، خوردن مقداری خون از طریق دهان است که در نتیجه آن میزان اوره خون به دلیل شکستن پروتئینها بشدت بالا رفته و منجر به کما (coma) می شود.

۲- خون محیط مناسبی برای رشد انواع میکروبها می باشد و در آزمایشگاههای طبی (Bacteriology) از خون برای کشت انواع باکتریها به منظور مطالعه آنها استفاده می نمایند. اما منابع آلودگی خون ریخته شده عبارتند از ابزار ذبح، دستها، ظرفی که خون در آن ریخته می شود، هوا و مگسها. زیان خون زمانی بیش از پیش می گردد که حیوان بیمار بوده باشد. بویژه بیماری عفونی.

۳- خون، غذای انسان نیست، زیرا اگر ترکیبات تشکیل دهنده خون را بررسی کنیم مشاهده خواهیم کرد که نسبت پروتئینهای پلاسما (آلبومین، گلوبولین و فیبرینوژن) نسبت بسیار اندکی است یعنی ۸-۶ میلی گرم در هر ۱۰۰ میلی گرم.

۴- بگوای پیامبر در احکامی که به من وحی شده چیزی که برای خوردن گان طعام، حرام باشد نمی یابم جز آنکه مته باشد یا خون ریخته. (انعام ۱۴۵)

اما هموگلوبین که به نسبت زیادی در گلبولهای قرمز وجود دارد، خیلی سخت هضم می‌گردد و معده تحمل آن را ندارد. از طرفی اگر خون لخته شده باشد، به دلیل دربر داشتن فیبرین (Fibrin)<sup>۴</sup> هضم آن به مراتب سخت‌تر خواهد بود. برخی ادعا دارند که خوردن خون برای استفاده از ترکیبات آهن موجود در آن مفید می‌باشد. این سخن کاملاً مردود است. زیرا آهن موجود در خون آهن آلی است که نسبت به ترکیبات آهن غیر آلی بسیار کندتر و سخت‌تر جذب روده‌ها می‌شود. همچنین با در دسترس بودن ترکیبات دارونی آهن در داروخانه‌ها که بسیار مناسب‌تر از خون هستند، ضرورتی برای خوردن خون وجود نخواهد داشت. خوردن کبد (جگر سیاه) و طحال حیوانات حلال گوشت که از نظر شرعی نیز بلا اشکال است، می‌تواند مقدار قابل توجهی آهن به بدن برساند.

#### — خون کبد و طحال:

شاید در زبان شرع از کبد و طحال با نام خون یاد شود. این نامگذاری به دلیل وجود مقدار زیادی خون در این دو عضو بیشتر از قبیل تشبیه است تا حقیقت. و واقع امر این است که این دو، دارای بافت‌های ویژه خود بوده و وظایف خاص خود را دارند. حدیثی از رسول اکرم (ص) نقل گردیده که: «أَجَلْتُ لَكُمْ مِثْقَالَ السَّلَكِ وَ الْجَرَادِ وَ دَمَانِ الْكَبِدِ وَ الطَّحَالِ»<sup>۵</sup>. شاید منظور پیامبر اکرم از این حدیث رفع شبهه تحریم این دو عضو (کبد و طحال) بوده باشد که شباهت زیادی به خون دارند تا به گوشت. بهر حال، دانش پزشکی هیچگونه زیانانی را برای مصرف این دو قائل نیست بلکه برعکس، ثابت شده که این دو عضو از نظر دربرداشتن بسیاری از مواد غذایی، مفید می‌باشند. و از جمله این مواد، ماده قندزای گلوکوزن (glucogen)، آهن، پروتئین و انواع ویتامین‌ها. و بدین ترتیب می‌بینیم که تا چه حد دانش پزشکی مهر تأیید بر نظریات شرعی می‌زند.

۴- Fibrin ماده‌ای لینی در خون که هنگام خونریزی باعث انعقاد آن می‌گردد.

۵- دو مردار و دو خون بر شما حلال گردیده است، ماهی و ملخ، کبد و طحال.

گوشت خوک: خوک حیوانی است پلید، شهوتران، حریص و پرخور، که از نجاست و حتی فضولات خود و سایر خوکها تغذیه می‌کند. قرآن گوشت این حیوان را تحریم و آن را نجس دانسته است. چه حکمتی می‌تواند در این حکم باشد؟

حکمت تحریم گوشت خوک و لمس آن: زیانهای ناشی از مصرف گوشت خوک که تاکنون کشف شده، بسیارند. و کسی خبر ندارد که در آینده چه زیانهای دیگری نیز کشف خواهد شد. نباید فراموش کنیم که آنچه درباره زیانهای بهداشتی مصرف گوشت خوک گفته خواهد شد، برای مردم دنیا و مسلمانان که از لمس و خوردن گوشت آن خودداری می‌کردند، ناشناخته بود. بیماریهایی که توسط خوک به انسان منتقل می‌شود را می‌توان بشرح زیر دسته‌بندی کرد:

۱- اسهال خونی: در امعای خوک انگلهایی به نام بالانتی دیوم ( *coli Balantidium* ) زندگی می‌کنند که از اهم منابع انتشار این بیماری در سرتاسر جهان است. این انگلها در مناطقی که خوک پرورش داده می‌شود، بصورت گسترده وجود دارد.

بیماری یرقان عفونی (بیماری وایل): این بیماری از طریق آبهای آلوده به ادرار خوک، سگ یا موش به انسان منتقل می‌شود. اما منبع ابتلا به یرقان عفونی از نوع *Romona* فقط خوک است.

۳- انتامیب هیستولیتیک ( *Entameba Histolytica* ) که انسان را به اسهال آمیبی مبتلا می‌نماید و خوک نقش ناقل این میکروب به انسان را ایفا می‌کند.

۴- بیماری شبه باد سرخ ( *Erypeloid* ): نوعی بیماری است که حیوانات زیادی و از جمله خوک به آن مبتلا می‌گردند. و از طریق این حیوانات به گروه خاصی از انسانها از قبیل قصابها، دباغها و ماهی فروشان منتقل می‌گردد. این بیماری در انسان بشکل لکه‌های سرخ و دردناک توأم با سوزش شدید روی دستها ظاهر می‌شود و همراه با تب و لرز و التهاب غدد بلفمی است.

ب- بیماریهایی که تنها علت آنها خوردن گوشت خوک است:

۱- کرم کدوی خوک ( *Taena solium* ): طول این کرم ۲-۳ سانتی متر بوده و

دارای آلت مکیدن و قلاب است. لارو این کرم سیستی سرک (systemicercus) نام دارد و در عضلات و مغز خوک یافت می‌شود. انسان با خوردن گوشت و یا مغز خام خوک بدن مبتلا گشته دچار نارسائیهای در دستگاه گوارش می‌گردد. این نارسائیها بصورت گمّه آشتهایی، احساس درد ناشی از گرسنگی، اسهال و یا یبوست تجلی می‌نمایند. این بیماری بصورت گسترده‌ای در جهان منتشر شده ولی در کشورهای اسلامی که گوشت خوک مصرف نمی‌کنند، به ندرت دیده می‌شود.

۲- تری شینل (Trichinella spiralis): که عبارت است از یک کرم ریز به طول ۳-۵ میلی متر و از طریق خوردن گوشت خوک خام یا نیم‌پز وارد بدن انسان می‌شود و ریانهای بشری زیر بیمار می‌آورد:

— خراشیدن و التهاب جداره امعاء به دلیل حمله کرم ماده به آن که در نتیجه حالتی شبیه به مسمومیت ایجاد می‌نماید.

— پیدا شدن جوشها و دملهای پراکنده در تمام بدن.

مهمترین زیان این کرم تخم گذاری در عضلات انسان است که تواء با درد شدید عضلات و سختی تنفس و ناتوانی در جویدن غذا و سخن گفتن است. و ممکن است به دلیل فلج شدن عضلات تنفسی و یا قلب منجر به مرگ شود، که تاکنون درمانی برای این حالت بدست نیامده است.

این بیماری در تمام دنیا، بنویژه در امریکا و کانادا و اروپا شیوع دارد ولی در کشورهای مسلمان به دلیل حرام بودن مصرف گوشت خوک، بسیار نادر است (ذَلِكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ) \*

ج- بیماریهایی که از جمله عوامل ابتلا به آنها گوشت خوک است:

میزان چربی و انسید اوزیک موجود در گوشت خوک خیلی زیاد است و به همین دلیل در ابتلا به بیماریهای بسیاری نقش دارد که از جمله آنها می‌توان بیماریهای زیر را نام برد:

۱- تصلب شرایین ۲- دردهای مفصلی ۳- مسمومیت غذایی (Botulism)

### خمر یا ام الغبائث

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ، إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْمَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ؟

هدف این بحث بیان ترکیب و روشهای تهیه خمر و انواع آن نیست، بلکه هدف یادآوری زیانهای است که در جسم و روح انسان به جا می‌گذارد و بهمین دلیل نجس و حرام گردیده، همچنین چگونگی برخورد قرآن با مشکل درمان معتادان به خمر در صدر اسلام.

تعریف خمر: خمر واژه‌ای است عربی و بر هر چیزی که مسکر بوده و موجب زوال عقل گردد اطلاق می‌شود. خَمَرُ الشَّيْءِ در زبان عربی به معنای پوشش و مستوری چیزی است. نوشیدن خمر نیز باعث مستوری و پنهان شدن عقل می‌گردد. در فقه، هر مسکری را خمر می‌نامند چه از میوه گرفته شده باشد (مثل انگور، خرما، کشمش و...) و چه از حبوبات (مثل گندم، جو، ذرت، برنج) و چه از شیرینیهایی از قبیل عسل.

خمر محتوی مواد شیمیائی بسیاری است، ولی آنچه بیشتر مورد نظر ماست الکلی اتیلیک (Aethyl Alcohol) با فرمول  $\text{CH}_3\text{—CH}_2\text{—OH}$  است که در حقیقت ماده اصلی خمر بوده و سبب تمام زیانهای ناشی از مصرف انواع آن است. این ماده از تخمیر قند انگور بوجود می‌آید.

۱- ای اهل ایمان، شراب و قمار و بت‌پرستی و تیرهای گرو بستی (یکی از رسوم جاهلیت) همه اینها پلید و از عمل شیطان است. البته از آن دوری کنید تا رستگار شوید. همانا شیطان قصد دارد که بوسیله شراب و قمار میان شما عداوت و کینه برانگیزد و شما را از ذکر خدا و نماز باز دارد. پس آیا شما از آن دست برمی‌دارید؟ (تا به فتنه شیطان مبتلا نشوید). (مائده ۹۱-۹۰)

**جذب الکل:** تمام مشروبات سکرآور از قبیل عرق، شامپاین، ویسکی، براندی، کنیاک، ودکا و آب جو، دارای الکل هستند. ولی با نسبت‌های متفاوت. لذا بحث خود را بیشتر روی الکل که علت اصلی ضمه‌ریا مستی است، متمرکز می‌نماییم:

**الکل با سرعت شگفت‌انگیزی از طریق بافت‌های مغاطی دهان و معده و ریه جذب شده، وارد خون می‌شود.** یعنی به محض رسیدن جام محتوی مشروب به دهان، الکل جذب و سریعاً وارد جریان خون می‌شود. پس از ورود الکل به معده با توجه به نسبت آب موجود در آن به تمام بافت‌های بدن توزیع می‌گردد. اگر زن باردار مشروب الکلی مصرف کند، مقداری از الکل مصرف‌شده، به بدن جنینی که در شکم دارد می‌رسد. و مستقیماً روی مغز وی اثر می‌گذارد، زیرا تاثیر مستقیم الکل روی مغز است.

**دفع الکل:** ۱۰-۵ درصد الکل مصرف‌شده، بدون هیچگونه تبدیلی بوسیله کلیه‌ها و ریه‌ها دفع می‌شود. اما بقیه در معرض اکسیده شدن در کبد قرار گرفته و تبدیل به گاز دی‌اکسید کربن (CO<sub>2</sub>) و آب و انرژی می‌شود. میزان واحد کالوری بدست آمده از یک گرم الکل در این عمل به ۷ کالوری می‌رسد و همین مسئله موجب پروزی بی‌میلی شدید به غذا در انسان می‌گردد، که نتیجه آن دچار شدن شخص به کمبود مواد غذائی در بدن است.

**مضار و مفاصد طبی الکل:** مفاصد الکل را می‌توان به دو قسمت اصلی تقسیم کرد. مسمومیت الکلی حاد (مستی) و مسمومیت الکلی مزمن (اعتیاد) یا الکلیسم.

۱- **مسمومیت الکلی حاد:** مصرف مقدار زیادی الکل انسان را دچار گیجی و مستی می‌کند. چه شخص معتاد به الکل باشد و چه نباشد. عضوی که بیش از سایر اعضای بدن از الکل متأثر می‌گردد، مغز است. تاثیر الکل بر مغز همانند سایر مواد مخدر تأثیری است تخطیری (depressant). حالت‌مستی موقعی بروز می‌کند که میزان الکل موجود در خون به ۰/۵٪ برسد. با افزایش میزان الکل موجود در خون شدت مستی نیز افزایش می‌یابد تا اینکه به بیهوشی و سپس مرگ منتهی گردد.

این عوارض دماغی، شخص مست را در معرض این اختطار قرار می‌دهد:

- ۱- تصادف با اتومبیل و یا سقوط در رودخانه و یا گودال به دلیل عدم توانایی در حفظ تعادل بهنگام راه رفتن.
  - ۲- تجاوز به حقوق دیگران و به راه انداختن مشاجرات بی دلیل به جهت فقدان تعقل و تفکر منطقی.
  - ۳- اقدام به تجاوزات جنسی به دلیل ایجاد میل شدید به مقاربت جنسی در شخص.
  - ۴- التهاب لوزالمعده حاد، که بیماری بسیار خطرناکی بوده و ممکن است منجر به مرگ شود.
  - ۵- زخم معده حاد که ممکن است منجر به مرگ شود.
  - ۶- اغما (Coma)، که ممکن است با کمبود قند خون نیز همراه شود. اگر شخص مست بهنگام اغما در معرض سرما نیز قرار گیرد ممکن است بمیرد. و حتی برخی افراد مست با استنشاق بوی استفراغ خود نیز می‌میرند.
  - ۷- مرگ بر اثر تنگی نفس و متوقف شدن قلب از فعالیت.
- شاید برخی در مقام اعتراض بگویند که مقدار کمی الکل موجب سُکر نمی‌شود. در پاسخ می‌گوییم: خیر، حالتی وجود دارد که به نام سُکر مرضی معروف است و در نتیجه نوشیدن مشروبات الکلی (چه کم و چه زیاد) برای افرادی که دارای شخصیتی متزلزل هستند حاصل می‌شود و بصورت جنون عقلی حاد ظاهر می‌شود. این حالت از چند ساعت تا ۲۴ ساعت بطول می‌انجامد و بعضی مواقع بیشتر از این مدت هم طول می‌کشد. این جنون به اشکال گوناگون نمود پیدا می‌کند که آن را به سه قسمت تقسیم کرده‌اند:
- ۱- سُکر مرضی توأم با هیجانات حرکتی: و آن حالتی از عصبانیت و هیجان شدید است که در آن فرد مست شروع به خرابکاری در اطراف خود می‌کند و ناخودآگاه داد و فریاد راه می‌اندازد و سپس بیهوش می‌گردد.
  - ۲- سُکر مرضی توأم با جنون و بدبینی: این حالت گاهی انسان را به خیانت و جنایت و خودکشی سوق می‌دهد. نمونه اینگونه افراد در جوامع امروزی بسیارند.

بعنوان مثال موردی را نقل می‌کنیم که در زمستان سال ۱۹۷۶ در یکی از روستاهای حومه شهر حلب اتفاق افتاد. در این حادثه، مردی نیمه شب در حال مستی وارد منزل خود می‌شود و ناگهان به ذهنش خطور می‌کند که زنش به وی خیانت کرده است. این فکر تا بدانجا در او تقویت می‌شود که زن و چهار فرزند بیگناه خود را در خواب سر می‌برد.

۳- سُکر مرضی نوآم با عجله: در این حالت فرد مست در عالمی رؤیایی زندگی می‌کند که در حالت عادی آرزوی آن را داشته و خواب آن را می‌دیده است. این حالت نیز با بیهوش شدن فرد خاتمه می‌یابد.

## ۲- مسمومیت الکلی مزمن (Alcoholism):

مصرف کنندگان مشروبات الکلی را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد:

۱- گروهی که در هر بار مقدار زیادی نوشابه‌های الکلی می‌نوشند. این گروه ممکن است در یکسال تا چهار بار دچار مسمومیت شوند.

۲- گروهی که به مصرف زیاد نوشابه‌های الکلی عادت کرده‌اند. این گروه بیش از ۱۲ بار در سال دچار مسمومیت می‌شوند، و حتی گاهی فقط با یک بار مصرف به مدت یک هفته تحت تأثیر عوارض آن خواهند بود.

۳- گروهی که کاملاً الکلی شده و سرنوشت خود را به الکل سپرده‌اند. این گروه حتی قادر نیستند یک روز را بدون نوشیدن مشروبات الکلی سر کنند.

اعتیاد مزمن به الکل سبب وارد آمدن زیانهای بسیاری به تمام دستگاههای بدن می‌گردد، که می‌توان این زیانها را با توجه به دستگاههای متضرر بشرح زیر تقسیم کرد:

الف- الکلیسم و بیماریهای عصبی: اعتیاد به الکل موجب ابتلا به بیماریهای عصبی زیر می‌گردد:

۱- بیماری و ایجاد اختلال در کار تعدادی از اعصاب: در این حالت فرد الکلی دچار ضعف عضلات و لرزش اندامها و درد در ناحیه دستها و پاها می‌گردد.

۲- بیماری و ایجاد اختلال در کار یک عصب: در این حالت اختلالاتی در مسیر



فعالیت آن عصب توأم با فلج موقت حاصل می‌شود. و با توجه به نوع عصب، این اختلال ممکن است بصورت فلج عصب صورت و یا عصب چشم و یا فلج ناشی از نحوه خوابیدن گردد، که حالت اخیر بیشتر در کشورهای با اصطلاح پیشرفته به چشم می‌خورد که در آن شخص در حال مستی (معمولاً شنبه شب‌ها که فردایش تعطیل است) بصورتی می‌خوابد که اعصاب آرنج و سر استخوانهای مچ دست و انگشتانش تحت فشار قرار می‌گیرند و بدین ترتیب عضلات محرک دست فلج می‌گردد.

۳- التهاب عصب بینائی: اکثر کسانی که به مشروبات الکلی اعتیاد دارند، از این بیماری که توأم با کاهش قدرت دید است، رنج می‌برند. این حالت در برخی موارد نادر نیز منجر به کوری می‌شود.

۴- داء الحصاف الکلی: یا گری خشک الکلی (جرب). این بیماری به فراوانی نزد الکلیستها مشاهده می‌شود.

۵- مجموعه بیماریهای دیگری نیز وجود دارند که بیشتر در میان افراد الکلی یافت می‌شوند و از جمله این بیماریها می‌توان ورم غشای خارجی مغز، سیفلیس نخاعی، از بین رفتن سلولهای مغزی و معلولیتهای عضلانی را نام برد.

ب- الکل و بیماریهای گوارشی: از همان ابتدای ورود الکل به دستگاه گوارش، تخریب و فساد با خود به ارمغان می‌آورد، از جمله:

۱- خراش غشاهای مخاطی دهان و حلق و آسیب رسیدن به پرزهای چشایی و ترک زبان.

۲- ظاهر شدن پلاکهای سفید رنگ بر روی زبان (Leukoplakia) که غالباً به سرطان زبان مبدل می‌گردد.

۳- التهاب مری.

۴- استفرغهای شدید خونی به دلیل پاره شدن برخی از رگها در ناحیه اتصال مری به معده.

۵- سرطان مری: آمار نشان می‌دهد که ۹۰٪ بیماران مبتلا به سرطان مری را معنادان به الکل تشکیل می‌دهند.

۶- التهاب حاد معده: همه معتادان به الکل بلا استثنا به التهاب حاد معده مبتلا

هستند.

۷- التهاب مزمن و پنهان معده: اکثر الکلیستها گرفتار این بیماری می شوند. در پیدایش این بیماری، نقص پروتئین بدن نیز نقش مهمی ایفا می کند. در نتیجه این بیماری شخص به کم خونی ناشی از عدم جذب ویتامین B<sub>۱۲</sub> توسط بدن مبتلا می گردد که این حالت خود، بیمار را برای ابتلا به سرطان معده آماده می سازد.

۸- سرطان معده: ۹۰٪ مبتلایان به سرطان معده از معتادان به مشروبات الکلی هستند که مصرف دخانیات نیز به این امر کمک می کند.

۹- زخم معده: یکی از پزشکان به نام دکتر گوردن می گوید: «۱۵-۱۰ درصد از علل ابتلا به زخم معده، نوشیدن مشروبات الکلی است و از طرفی الکل مانع از ظاهر شدن علائم ابتلا به این بیماری است، به همین دلیل خود بیمار ممکن است بدون متوجه شدن، مدت ها دچار خونریزی معده شود.»

۱۰- ایجاد اختلال در جذب مواد غذایی در روده ها به دلیل بیمار بودن کبد، معده، امعاء و لوزالمعده.

۱۱- الکل و لوزالمعده: زیان هایی که الکل به لوزالمعده می رساند عبارتند از:  
الف- التهاب حاد غده لوزالمعده، که در آن غده دچار هضم ذاتی (خودخوری) شده و سپس پاره می شود. بطوریکه گفته شد، این بیماری خطرناکی است که بیشتر حالات دل دردها را نزد الکلیستها تشکیل می دهد و علت ۷۰٪ این حالات، الکل است.

ب- التهاب مزمن لوزالمعده، که نقش بسزایی در سوء تغذیه، گوارش و جذب مواد غذایی دارد.

۱۲- الکل و کبد: امروزه بیماریهای کبدی ناشی از مصرف مشروبات الکلی یکی از مشکلات خطرناک بهداشتی جهان بشمار می رود. کافی است بدانیم که نوشیدن خمر مهمترین عامل پیدایش حالات تشمع کبد (سیروز) در کشورهای غربی است. رابطه مصرف مشروبات الکلی با بیماری زایی، بحثی است گسترده و

مفصل نه در حد این رساله. لذا فقط به بیان مختصر سه رابطه بسنده می‌کنیم:

۱- تاثیر بر کار تبادلات کبد که منجر به کاهش اندوخته قندی و افزایش و تراکم مواد چربی در کبد خواهد بود.

۲- تاثیر مباشر و مسموم کننده روی کبد.

۳- نقص غذائی بدن افراد الکلی به دلیل بی‌اشتهایی آنها که منجر به کاهش پروتئین، مواد قندی و چربی در بدن می‌شود.

اما مهمترین بیماریهای کبدی ناشی از نوشیدن مشروبات الکلی:

۱- تراوش چربی در کبد.

۲- تراوش چربی در کبد توأم با زرد شدن بدن (یرقان).

۳- التهاب حاد کبدی

۴- تشمع کبد (سیروز)

معمولاً این بیماریها کاملاً بهم مرتبط هستند و همگی در نهایت به تشمع کبد منجر می‌شوند. این بیماری به هیچ عنوان درمان‌پذیر نیست. زیرا کبد مرکز سوخت و ساز و تبادلات غذائی بدن است (The central of the metabolism).

از مهمترین نتایج تشمع کبد می‌توان به آب آوردن شکم و ظهور زگیلهایی در مری و سرطان کبد اشاره کرد. در فرانسه سالیانه ۲۲,۵۰۰ نفر و در آلمان ۱۶,۰۰۰ نفر بر اثر تشمع کبد در نتیجه مصرف مشروبات الکلی می‌میرند.

ج- الکل و بیماریهای قلبی:

الکل رابطه نزدیکی با بسیاری از بیماریهای قلبی دارد از جمله:

۱- ضعف ماهیچه‌های قلب، بویژه پس از نوشیدن آبجو به دلیل وجود کبالت در آن.

۲- نارسائیهای قلبی مادرزادی کودکان در صورتیکه مادر در ماههای نخست بارداری مشروبات الکلی نوشیده باشد. لازم به گفتن است که عده‌ای الکل را به عنوان مسکن برای سوزش قلب بکار می‌برند، غافل ازاینکه عکس نتیجه حاصل می‌شود. زیرا الکل با توجه به کالوریهای حرارتی آن، باعث چاقی شده و چربی

خون را در دراز مدت بالا می برد و همین مسئله باعث تشدید درد قلب می گردد. و فقط بصورت موقتی و به عنوان مسکن عمل می کند.

د- الکل و نارسائیهای خونی: با توجه با اینکه الکل باعث کم اشتها می و در نتیجه سوء تغذیه می گردد، عوارض زیر را در رابطه با خون در پی خواهد داشت:

- ۱- کاهش آهن خون
- ۲- کاهش اسید کولیک در خون
- ۳- کاهش ویتامین B<sub>12</sub> در خون
- ۴- کاهش گلبولهای قرمز خون و در نتیجه زرد شدن پوست بدن.
- ۵- بیماری هموسیدرین (Hemosiderin)

الکل و بیماریهای عفونی:

اعتیاد به الکل بدن را ضعیف و ناتوان و مقاومت آن را بسیار کم می کند. لذا آمادگی ابتلا به بیماریهای عفونی بویژه بیماریهای عفونی مسری در این افراد خیلی زیاد است که از جمله این بیماریها می توان سل، سیفلیس، التهاب ریه، مالاریا، تب تیفوئید، بیماریهای پوست و التهاب غدد عرقی زیربغل را نام برد.

ه- الکل و فعالیتهاى جنسى:

الکل تاثیر زیادی روی فعالیتهاى جنسى دارد، از جمله:

- ۱- میل جنسى را افزایش می دهد ولی موجب کاهش توان انجام فعالیتهاى جنسى می شود.
- ۲- ممکن است موجب کوچک شدن بیضه ها و بزرگ شدن پستانها (در مرد) شود بویژه اگر با بیماری کبد همراه باشد.

۳- موجب ایجاد نارسایی در رفتارهای جنسى زنان می شود.

۴- دگرگونیهای را در نطفه بوجود می آورد که در نتیجه باعث تولد کودکان ناقص الخلقه می شود.

و- الکل و سرطان:

الکل یکی از علل پنجگانه اصلی ابتدا به سرطان مفر است. این علل که در

انگلستان به S-Ss) معروفند عبارتند از:

۱- سیگار کشیدن Smoking

۲- مشروبات الکلی Spirits

۳- عفونت‌ها Specis

۴- ادویه Spices

۵- سیفلیس Syphilis

در تحقیقی که توسط دکتر «لورمی» بعمل آمده، مشخص گردیده که ۵۱ بیمار از اصل ۵۸ بیمار مبتلا به سرطان لوزه، زبان و حنجره از معتادان به الکل بوده‌اند. و این سرطانات از بدترین انواع سرطان هستند زیرا قدرت تکلم و خورد و خوراک را از بیمار می‌گیرند و زندگی را برای او بسیار مشکل می‌سازند.

ز- الکل و بارداری:

مهمترین مسئله‌ای که در فرزندان زنان الکلی به چشم می‌خورد، وجود انواع معلولیت در ۳۳٪ آنهاست. این معلولیتها ممکن است بشکل نقص در رشد، عقب ماندگی ذهنی، نقص خلقت ظاهری و ناراحتیهای قلبی مادرزادی باشد.

ح- الکل و بیماریهای روانی:

عوارض روحی و ذهنی بسیاری وجود دارند که یا بر اثر اعتیاد به الکل و یا ترک ناگهانی و یکباره آن بوجود می‌آیند. از جمله مهمترین آنها:

۱- هذیان ارتعاشی (Dilatantremens)، که حالتی است حاد همراه با اختلالات عقلی، بی‌توجهی، رعشه و هیجان زدگی.

۲- جنون کورساکوف (Korsakof Syndrom)<sup>۲</sup>، که عبارت است از ضعف ذاکره + هذیان گونی + التهاب پایانه‌های عصبی + از بین رفتن قدرت تشخیص و شناخت.

۳- بیماری مغزی ورنیکه (Wernick's encephalopathy): این بیماری علاوه بر عوارض جنون کورساکوف، عوارض دیگری نیز دارد که عبارتند از فلج عضلات چشم

۲- سرگی کورساکوف، حسب شناسی روسی (۱۸۵۴-۱۹۰۰)

+ از دست دادن قدرت تفکر + گیجی و بیهوشی.

۴- عقب ماندگی عقلی الکلی:

ضعف ذاکره + ناتوانی در کنترل عواطف + اختلال در فعالیتهای مغزی.

ط- مسائل متفرقه:

۱- الکل ممکن است باعث افزایش حملات نفوس شود، زیرا موجب افزایش

اوره خون می‌گردد.

۲- ممکن است اعتیاد به الکل باعث بوجود آمدن سنگهای دوقلوی کلیه و یا

ورم مثانه گردد.

۳- کاهش میزان قند خون در بدن پس از نوشیدن مشروبات الکلی ممکن است

بسیار شدید و باعث بیهوشی و حتی مرگ شود.

آمار از وبای الکل:

مصرف بی رویه مشروبات الکلی در عصر حاضر در حقیقت خود نوعی بیماری

است که سراسر جهان را فرا گرفته است. تعداد الکلیستهای کشور امریکا به تنهایی

بیش از ۱۰ میلیون نفر است و اطلاعات آماری زیر مربوط به همین تعداد است<sup>۳</sup>:

— ۲۵۰۰۰ مورد تصادف منجر به مرگ با اتومبیل.

— ۱۵۰۰۰ مورد مرگ بر اثر بیماریهای عفونی ناشی از اعتیاد به الکل.

— ۱۵۰۰۰ مورد قتل و خودکشی.

— ۲,۵۰۰,۰۰۰ مورد بازداشت توسط پلیس.

— هزینه ای که الکلیستها برای دولت امریکا در سال دارند بالغ بر ۱۵ میلیارد

دلار است. از این مبلغ ۱۰ میلیارد دلار مربوط به غیبت از خدمت و ۲ میلیارد دلار

بابت هزینه های پزشکی و ۳ میلیارد دیگر خساراتی است که این افراد هنگام مستی

وارد می‌کنند.

آمار نشان می‌دهد که ۸٪ از ساکنان اروپا معتاد به مشروبات الکلی هستند.

۳- آمار مربوط به سال ۱۳۶۳ می‌باشد. م

### آیا نوشیدن مشروبات الکلی در مناسبتها نیز مضر است؟

پاسخ به این سؤال را از میکروسکوپ الکترونیکی بشنوید: پس از گذشت ۲۴ ساعت از نوشیدن مشروبات الکلی، تغییرات روشنی در سلولهای کبدی بوجود خواهد آمد و میتوگندریهای<sup>۱</sup> (کارخانه های تولید انرژی در سلولها) کبد قدرت فعالیت خود را به مدت ۲۴ ساعت از دست می دهند و نیز مقداری چربی برای چند روز در داخل سلولهای کبد متراکم می شود. و اگر مناسبت دیگری نیز پیش آید، عوارض ناشی از مشروب خواری نیز افزایش می یابد و با تکرار این مناسبتها تغییرات حاصله در فعالیت اندامهای بدن راسخ تر می شوند. حال چگونه شخص از مشروب خواری تفریحی در مناسبتها به اعتیاد کشیده می شود؟ پاسخ به این سؤال را تمام الکیستها می دانند. همه آنها مشروب خواری را از مناسبتها شاد شروع کردند. سپس در اتفاقات و مناسبتها ناگوار نیز آن را تکرار نمودند و آنگاه پس از هر حادثه تلخ یا شیرین و در مرحله بعد بعنوان داروی مسکن برای دردها و در نهایت اعتیاد... در ایالات متحده امریکا ۱۰۰ میلیون نفر وجود دارند که فقط در مناسبتها مشروبات الکلی می نوشند. و به شرابخواران تفریحی معروفند که از این تعداد بطور مستمر ۱۰ میلیون نفر یعنی ۱۰٪ تبدیل به معتادان به الکل می شوند.

### قرآن چگونه اعتیاد به الکل را درمان کرده است؟

در طول تاریخ، بشریت فقط یک بار شاهد برخوردی موفق با اعتیاد به مشروبات الکلی شده است و آنهم در صدر اسلام. که اثرات آن به جوامع امروزی نیز رسیده است. بطوریکه آمار نشان می دهد، تعداد الکیستهای جوامع اسلامی بسیار کمتر از الکیستهای جوامع غربی است. این برخورد نه بصورت تجویز دارو بود و نه از طریق پی ریزی مؤسسات رسیدگی به اعتیاد و نه با وضع قوانین محکم و نافذ که نفوس

۱- میتوگندری: از اجزای مهم سلول است که قسمت عمده انرژی مورد نیاز یاخته را از مواد غذایی استخراج می کند. میتوگندری در حقیقت نیروگاه سلول است.

ضعیف را وادار به اطاعت کند... خیر، مواجهه به هیچکدام از این اشکال نبوده است. زیرا این مشکل بسیار ریشه‌دارتر از آن است که بصورت سطحی با آن برخورد شود. و بهمین دلیل تمام تلاش‌های بعمل آمده در راستای مبارزه با این معضل اجتماعی تاکنون با شکست مواجه شده است. مهمترین تجربه‌ای که در این زمینه بعمل آمد، مبارزه‌ای بود که در ایالات متحده بر علیه مشروب خواری انجام گرفت. در این رابطه در سال ۱۹۱۹ کنگره امریکا قانونی را از تصویب گذراند که به موجب آن ساخت علنی و سری مشروبات الکلی، خرید و فروش و نگهداری و صادرات و واردات آن ممنوع گشت و دولت امکانات عظیمی را برای اجرای این قانون اختصاص داد و تبلیغات وسیعی را در این زمینه آغاز نمود و حدود ۶۰ میلیون دلار را صرف امور تبلیغاتی کرد. و تقریباً ۱۰ میلیون صفحه مقاله و کتاب در این رابطه نوشته شد. و در مجموع ۲۵۰ میلیون لیره استرلینگ صرف اجرای این قانون گردید. نتیجه‌ای که پس از ۱۴ سال عاید شد بدین قرار است:

انتشار هزاران سالن مشروب‌خواری مخفی، چند برابر شدن کسانی که شراب می‌نوشیدند، زندانی شدن نیم میلیون نفر به دلیل مخالفت با این قانون، اعدام ۲۰۰ نفر مجرم که جرم آنها به دلیل مسنی ناشی از شرابخواری بوده، گسترش بیماری‌های ناشی از شرابخواری و مرگ ۷۵۰۰ نفر و بیماری ۱۱۰۰۰ نفر دیگر در همین رابطه فقط در یکسال و افزایش آمار جنایات منجر به قتل به میزان ۳۰۰٪. تمام این مسائل باعث گردید که کنگره در این قانون تجدید نظیر نموده و آن را در سال ۱۹۳۳ لغو نماید. ساموئل میل نیز در کتاب «مطالعاتی در باره الکحل» در این رابطه گفته است: «قانون به دلیل مواجه شدن با شکست و بر اساس نتایج بدست آمده از اجرای آن، لغو گردید».

خواننده عزیز، شاید کنجکاو شده باشید بدانید که چگونه اسلام به حل این معضل پرداخته و آن را پیاده کرده است؟ برای بیان این مسئله می‌گوئیم: برخورد قرآن با این مسئله برخوردی است فریادویی نظیر، بطوریکه توانست در مدت کوتاهی شرابخواری را تقریباً در جامعه اسلامی ریشه کن سازد و این کاری بس



عظیم بود، زیرا شرابخواری به حدی در میان اعراب جاهلیت گسترش داشت و محبوب بود که در وصف مجالس آن شعرها گفته و نامهای بسیاری برای آن وضع کرده بودند، علاقه اعراب جاهلی به شراب به حدی بود که گوئی آن را می پرستیدند و برخی آن را داروی دردها و درمان بیماریها می دانستند.

برخورد قرآن با شرابخواری برخوردی ریشه ای بود و اساساً به معالجه نفوس بشری پرداخت. و در این راستا ابتدا این نفوس را از عقاید، تصورات، ارزشها و موازین جاهلیت تخلیه و سپس در قلوب آنها دین فطرت و عقیده توحید را کاشت. و بهمین دلیل این نفوس آمادگی یافتند تا در برابر دستورات الهی سر تعظیم فرود آورده و به فرامین وی گردن نهند. سپس قرآن طی چند مرحله به معالجه مشکل شراب و شرابخواری پرداخت:

در مرحله اول: نخستین آیه ای که در رابطه با خمر نازل گردید آیه ۶۷ سوره نحل بود (وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا)<sup>۵</sup> اولین نکته ای که در این آیه جلب توجه می کند قرار دادن لفظ سکر (شیرینی) در مقابل رزق است. گوئی که شیرینی یک روزی نیکو نیست.

مرحله دوم: در این مرحله وجدان مسلمانان جویای دانستن مطالب بیشتر و واضح تری درباره خمر بود و در همین رابطه عمر بن خطاب در مقام دعا چنین گفته است: «اللَّهُمَّ بَيِّنْ لَنَا فِي الْخَمْرِ بَيِّنَاتًا شَفَاءً»<sup>۶</sup> که در پاسخ، این آیه شریفه نازل گردید: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمْ لَكَاثِرُونَ مِنْ نَفْعِهَا)<sup>۷</sup> این آیه روشن ساخت که ضرر و زیان خمر و قمار بسیار بیشتر از نفع آنها که از اندکی منافع مادی و شخصی تجاوز نمی کند، می باشد. و بهمین دلیل بسیاری از مسلمانان شرابخواری را ترک کردند زیرا این آیه تلویحاً ترک آن را اولی

۵- و هسه از میوه درخت خرما و انگور که از آن نوشابه های شیرین و رزق حلال نیکو بدست آرید.

(نحل ۶۷)

۶- خدایا تقاضا داریم که از تو توضیح و تبیین بیشتری درباره خمر دریافت نمایم.

۷- ای پیامبر، از تو حکم شراب و قمار را می پرسند. بگو در این دو گناه بزرگی است و سودهایی است مردم را، لیکن زمان گناه آنها بیش از سودشان است. (بقره ۲۱۹)

دانسته است.

مرحله سوم: در این مرحله با توجه به آمادگی بیشتر نفوس مسلمین، تمعداً قرآن اقدام به شکستن سد اعتیاد به خمر نموده می‌فرماید: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ)<sup>۸</sup> و اوقات نمازهای پنجگانه این اجازه را نمی‌دهد که شخصی خمر را بصورت منظم و هر زمان که خواست بنوشد.

مرحله چهارم: در این مرحله که می‌توان آن را مرحله سرنوشت ساز نامید، باری تعالی مسلمانان را از نوشیدن خمر برحذر داشته دستور داد که از آن اجتناب ورزند (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ). إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْقِدَاةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ، وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَاعْبُدُوا فَإِنَّ تَوَلَّيْتُمْ فَعَلَّمُوا أَنَّمَا عَلَىٰ رَسُولِنَا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ)<sup>۹</sup>

پاسخ مسلمانان به این آیه پاسخی بود که عمر بن خطاب (یکی از شریخواوران دوران جاهلیت) بر زبان آورد که: «إِنْتَهَيْنَا... إِنْتَهَيْنَا»، یعنی دیگر نخواهیم نوشید، دیگر نخواهیم نوشید. با نزول این آیه هر که شرابی در دهان داشت بر زمین ریخت و هر که جامی در دست، آن را شکست. و کوزه‌های شراب در کوزه‌ها و خیابانها ریخته شد. و بدین ترتیب بود که جامعه‌ای به فرامین شریعت گردن نهاد و از این آلودگی پلید پاک گردید.

دانشمندان بر این باورند که اکنون نیز می‌توان افراد معتاد به مشروبات الکلی را

۸- ای اهل ایمان هرگز با حال مستی به نماز نیائید تا بدانید چه می‌گویید (و چه می‌کنید). (نساء ۴۳)

۹- ای اهل ایمان، شراب و قمار و بت پرستی و تیرهای گرو بندی (که رسمی بود در جاهلیت) همه اینها پلید و از عمل شیطان است. البته از آن دوری کنید تا رستگار شوید. همانا شیطان قصد دارد که به وسیله شراب و قمار مبادت شما عداوت و کینه برانگیزد و شما را از ذکر خدا و نماز بازدارد. پس آیا شما از آن دست برمی‌دارید؟ (تا به قنۀ شیطان مبتلا نشوید) و خدا و رسول خدا را اطاعت کنید. بترسید که هرگاه روی از اطاعت خدا بگردانید پس بدانید بر رسول حزن آنکه به آشکار حکم خدا را ابلاغ کند، تکلیفی نخواهد بود. (مائده ۹۲-۹۱)

با همین روش از چنگال اعتیاد نجات داد. یعنی ابتدا آنها را برای مدتی از مستی در اوقات نماز منع کرد و پس از آماده کردن آنها از نظر روانی، بکلی از مصرف آن منشان نمود.

خمر بهشت: شرابی است لذیذ که خداوند برای اهل بهشت در نظر گرفته و در آیات بسیاری از آن یاد کرده است. از جمله در این آیات و در توصیف حال بندگان مخلص خود: (عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ، يُظَاكُ عَلَيْهِمْ كَيْسٌ مِّنْ قِيعِينَ، بَنِيَاءَ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ، لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنْزَفُونَ)<sup>۱۰</sup>. می‌بینیم که قرآن شراب بهشتی را خالی از غول (الكل) توصیف می‌کند (ماده آزار دهنده در خمر زمینی). اولین کسی که در سال ۸۰۰ میلادی به وجود ماده‌ای در خمر پی برد که مذاق آن گرم و سریع التبخیر است و ذهن و بصیرت را از انسان دور می‌کند، جابرین حیّان بود. وی موفق شد مقدار کمی از آن را نیز بدست آورد و آن را غول نامید تا اینکه بعدها شیمی‌دانان غربی توانستند مقدار زیادی از این ماده را استخراج نمایند و آن را الکل (Alcohol) نامیدند.

اکنون که به زیانهای بهداشتی مشروبات الکلی (سواى زیانهای اجتماعی آن) واقف گشتیم، آیا حق نداریم سؤال کنیم که جوامع بشری امروز به کجا می‌روند؟ یک نگاه کوتاه به زندگی امروز بشریت ما را قادر می‌سازد تا به عمق کج رویها و فسادى که این جوامع در نتیجه فراموش کردن خدا در آن افتاده‌اند، پی ببریم. و نیز درمی‌یابیم که آیات قرآنی با چه امر مهمی برخورد کرده تا این کڑی را راست گردانند و بشریت را متوجه عاقبت اعمال ناشایست خود کنند. و از طرفی باعث می‌گردد که عمق نعمتی را که خداوند بر مؤمنین ارزانی داشته، درک نمائیم.

۱۰- و بر تختهای عالی و بر روی یکدیگر نشسته‌اند (حور و غلمان) جام شراب ظهور برای آنان به گردش درمی‌آورند شرابی سبید و روشن که نوشنده را لذت کامل دهد نه در آن می‌خساری و درد سر و نه مدهوشی و مستی است. (صافات ۴۷-۴۹)

## طبیات

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ<sup>۱</sup>

قرآن کریم توجه خود را فقط معطوف تحریم خیانت ننموده، بلکه مردم را بسوی غذاهائی که برایشان مفید بوده و سلامتی آنها را تأمین می‌کند نیز راهنمایی کرده است. برای پی بردن به وجود روشهای منطقی و علمی تغذیه در قرآن، به بررسی توجیهات آن در مقایسه با سایر ادیان می‌پردازیم.

بودائیس - بطور مطلق خوردن گوشت را برای پیروان خود منع کرده و هندوهانیز به خاطر مقدس شمردن گاو، گوشت آن را نمی‌خورند. مذاهب دیگری نیز وجود دارند که پیروان خود را از خوردن گوشت حیوانات و یا فراورده‌های حیوانی (تخم مرغ، شیر، پنیر و...) به مدت چهل یا نود روز در سال منع می‌کنند. مردم چین و ژاپن را ملل نباتی می‌نامند زیرا در غذاهای پومیه بر نباتات تکیه دارند و مواد نباتی اساس تغذیه آنان را تشکیل می‌دهد. در این اواخر دولتهای این دو کشور به مقابله با این سنت پرداخته و مردم را به خوردن فراورده‌های گوشتی نیز ترغیب می‌کنند ولی این تشویق بدون هدایت و راهنمایی صحیح است، لذا می‌بینیم که مردم چین به خوردن گوشت سگ و مار روی آورده‌اند و مردم ژاپن به خوردن گوشت ماهی بصورت خام. مردم جوامع غربی نیز برای تأمین نیازهای گوشتی خود بیشتر بر خوردن گوشت خوک تکیه دارند و سایر ملل نیز هر کدام به نحوی دیگر.

برگردیم به قرآن که می‌فرماید: (تَسْلَوْنَكَ قَادًا اِحِلَّ لَهُمْ قُلْ اِحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ)<sup>۲</sup>. قرآن با این نظریه واقع بینانه انواع گوناگونی از غذاها را که ذائقه افراد را ارضا کرده و برای جسم و روح آنها نیز مفید بوده و زیانی به آنها نمی‌رساند را حلال

۱- و از لذیذ و پاکیزه قوتی که روزی شما کردیم تناول کنید. (اعراف ۱۶۰)

۲- ای پیامبر از تو خواهند پرسید که به آنها چه چیز حلال گردیده. بگو برای شما هرچه پاکیزه است

حلال شده است. (مائده ۴)

فرموده است. و حتی به این مقدار نیز بسنده نکرده، بلکه در مقام مقابله با کسانی که در صدد تحریم زینتهای الهی و طبیات وی هستند می‌فرماید: (قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالْقَلْبَاطِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا) و نیز در تائید همین معنا می‌فرماید: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرَّمُوا مَا آخَذَ اللَّهُ لَكُمْ)<sup>۱</sup>.

معنی کلمه طیب در منفعت و ارزش غذایی محدود نمی‌گردد، بلکه از آن نیز تجاوز می‌کند و فواید روانی غذا را نیز دربر می‌گیرد. برای اینکه غذایی طیب باشد، باید حلال هم باشد (وَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ حَلَالًا طَيِّبًا)<sup>۲</sup>، زیرا هنگامی که شخص از دسترنج خود غذا می‌خورد ضمن دست‌یابی به یک لذت و نشئه خاص، احساس سعادت بزرگی نیز به وی دست می‌دهد، درست برخلاف آن روحیه حریصی که روزی سایرین را به لطایف الحیل از چنگ آنها بیرون می‌آورد.

انواع طبیات از دیدگاه قرآن:

۱- گوشت چهارپایان: (وَالْأَنْعَامَ خَلَقْنَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَكُلُونَ)<sup>۳</sup> و منظور از انعام (چهارپایان) شتر، گاو، گوسفند و بز است. شکی نیست که اگر گوشت را از رژیم غذایی انسان حذف کنیم، قادر به ادامه یک زندگی بهداشتی و طبیعی نخواهد بود زیرا گوشت از هر غذای دیگری بیشتر پروتئین دارد و انسان هرچه سبزیجات و غذاهای گیاهی مصرف کند قادر به تامین پروتئین مورد نیاز بدن خود نخواهد بود. و بدین ترتیب متوجه اشتباه فاحش کسانی می‌شویم که خوردن گوشت را چه به صورت مطلق و چه به صورت کوتاه مدت تحریم می‌کنند. کمبود پروتئین بدن در دراز مدت عوارض زیر را در پی خواهد داشت:

۳- بگمای بنی اسرائیل چه کسی زینتهای خدا را که برای بندگانش خود آفرید حرام کرده است و از صرف روزی حلال و پاکیزه منع کرده است. بگو این نعمتها در دنیا برای اهل ایمان است. (اعراف ۳۲)

۴- ای اهل ایمان حرام نمکید خوردنیهای پاکیزه‌ای را که خدا بر شما حلال کرده است. (مائده ۸۷)

۵- و از هر چیز حلال و پاکیزه‌ای که خدا روزی شما کرده بخورید. (مائده ۸۸)

۶- و چهارپایان را برای انتفاع شما خلق کرد تا به موی و پشم آنها دفع سردی کرده از شیر و گوشتشان غذای ماکول سازید. (نحل ۵)

- الف- ایجاد اختلال در رشد طبیعی بدن مخصوصاً نزد کودکان که منجر به لاغری اندام و کوتاهی قد و بیماری گواشیور کور و... می‌گردد.
- ب- ناتوانی بدن در هضم و جذب مواد غذایی که منجر به اسهال می‌شود.
- ج- ناتوانی کبد در انجام وظایف مهمی که بر عهده دارد.
- د- ضعف عضلات

#### ۸- کم خونی

#### و- کودنی و کم عقلی

گوشت به عنوان غذایی سرشار از مواد چربی با قدرت کالوری دهی فراوان و آهن، فسفر، نیاسین، ویتامین C و B، نسبت به سایر مواد غذایی از امتیاز ویژه‌ای برخوردار است. بخصوص کبد (جگر سیاه) که حاوی مقدار بسیار زیادی ویتامین و آهن، بویژه ویتامین A می‌باشد.

۲- صید دریا: (وَلَوْ اَلَدَى سَحَرِ الْبَحْرِ لَتَاكُلُوا مِنْهُ لَعَمْرَآ قَرِيبًا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَنَرَى الْفُلْكَ فَوَاجِرَ فِيهِ...)<sup>۷</sup>.

نعمتهای دریا بیشمارند و شگفت انگیز و همه را خداوند برای انسان مسخر فرموده تا از آن بهره گیرد. و از جمله این نعمتها، ماهی را می‌توان نام برد. ماهی در انواع مختلف آن از قدیم الایام کالای خوبی برای انسانها بوده و اساس تغذیه برخی از اقوام را تشکیل می‌داده است. حال ببینیم گوشت ماهی چه ویژگیهایی دارد:

الف- گوشت ماهی مقدار زیادی پروتئین با کیفیت خوب دارد.

ب- روغن ماهی حاوی مقدار زیادی ویتامین است. منجمله ویتامین A که ضد شب کوری است و برای رشد بافتهای بشره پوست ضروری و لازم می‌باشد. و ویتامین D که برای رشد و نمو استخوان بسیار ضروری بوده و ضد بیماری نرمی استخوان کودکان است.

۷- و هم او خدائی است که دریا را برای شما مسخر کرد تا از گوشت (ماهیان حلال گوشت) آن تغذیه کنید و از زیره‌های آن (مانند کَر و مرجان) استخراج کرده تن را بیارائید و کشتیها در آن برانید... (نحل)

ج- ماهی منبع بسیار خوبی از نظر کلسیم است.

د- مهمترین امتیاز محصولات غذایی دریا، غنی بودن آنها از نظر ید است. ید عنصری است ضروری و مورد نیاز برای غده تیروئید تا بتواند به وظایف خود یعنی ترشح تیروکسین بپردازد. این غده مسئول تبادلات غذایی و رشد و نمو بدن است و کمبود ید می‌تواند پیدایش نارسائیهای شدیدی را در حیات انسان به دنبال داشته باشد. همانطور که گفته شد، نقص ید در بدن موجب کم شدن ترشح تیروکسین می‌گردد که در نتیجه آن غده تیروئید بزرگ می‌شود که در اصطلاح آن را گواتر می‌نامند. بهمین دلیل ساکنان مناطق دور از دریا که از فراورده‌های دریائی استفاده نمی‌کنند، دچار این بیماری می‌شوند و این بیماری برای آنها بصورت یک بیماری منطقه‌ای و بومی درمی‌آید.

۳- شیر چهار بابان: (وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ لِّتُفَكَّرُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبِئَآ خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ)<sup>۸</sup>.

شیر به تنهایی غذایی است خالص، خوش طعم و کامل که خداوند به انسانها ارزانی داشته و نعمتی است که باید همیشه شکرگزار خالق آن بود.

گفتیم خالص است، زیرا از هر آلودگی به دور بوده و مستقیماً پس از خارج شدن از پستان، آماده مصرف است و جزاندگی از آن بقیه جذب بدن می‌گردد.

خوش طعم است، زیرا از طرف خداوند چند مزیت یافته تا مقبول طبع و ذائقه و نفس گردد. رنگش سفید و مزه‌اش شیرین است و بهنگام خروج از پستان حرارتی شبیه به حرارت بدن دارد، استریزه و سهل الهضم است.

غذای کاملی است، زیرا عناصر غذایی ضروری و مورد نیاز بدن را تقریباً در حد کمال در خود دارد. در جدول زیر مقایسه‌ای بین مواد تشکیل دهنده شیر دامها و انسان انجام گرفته است:

۸- و البته برای شما هوشمندان ملاحظه حال چهار بابان (از شتر و گاو و گوسفند) همه عبرت و حکمت است که ما از میان دو جسم ناپاک (سرگین و خون)، شیر پاک شما را می‌نوشانیم که در طبع همه نوشندگان گواراست. (تعل ۶۶)

نوع شیر	کازئین	لاکتوز	چربی	کالوری
شیر انسان	۱۰-۱۵ گرم	۷۰ گرم	۳۵ گرم	۶۵۰
شیر گاو	۳۲ گرم	۵۰ گرم	۳۵ گرم	۶۷۰
شیر بز	۴۰ گرم	۴۳ گرم	۴۷ گرم	۸۰۰
شیر میش	۵۱ گرم	۹۱ گرم	۶۱ گرم	۱۰۵۰

همچنین کازئین شیر محتوی اسیدهای آمینه اصلی و مقداری کافی از همه مواد معدنی مورد نیاز بدن از قبیل فسفر، مس و کلسیم می باشد. ولی آهن موجود در شیر نیاز کودک شیرخوار را برطرف نمی کند و به مقداری بیش از آنچه در شیر موجود است احتیاج دارد. ویتامینهای موجود در شیر نیز متنوعند و نیاز بدن را مرتفع می سازند که می توان از این قبیل ویتامینها ویتامینهای A، B، B<sub>۱۲</sub> کمپلکس و نیاسین را نام برد: مقدار ویتامین D موجود در شیر از ماه چهارم یا پنجم به بعد دیگر برای کودک کافی نیست.

یک پزشک روسی به نام «بوهملینز» که مطالعات و مقالاتی تحت عنوان «بازگشت جوانی» دارد، متوجه گردید که متوسط عمر در میان یک قبیله مسلمان در کشور یوگسلاوی از ۱۰۰ سال تجاوز می کنند. وقتی مطالعاتی در این زمینه برای دست یابی به علت طول عمر این مردم انجام داد و متوجه گردید که که علت اصلی به نوع تغذیه آنان که شامل گوشت گاو، عسل و شیر بز است، برمی گردد. ضمناً این مردم از خوردن گوشت خوک و مشروبات الکلی احتراز می ورزند.

اکنون وقت آن رسیده که از این کارگاه بزرگ (پستان) که چنین ارزان شیر پر ارزش خود را در اختیار ما قرار می دهد سؤال کنیم که چگونه به نیازهای بدن به عناصر غذایی پی برده و آن را از خون دریافت نموده و چگونه می توانسته است که این عناصر را به بهترین شکل و به اندازه های معین ترکیب نماید؟

پاسخی که پستان به این پرسش می دهد قطعاً این خواهد بود که: این یک عبرت است... عبرتی برای شما انسانها تا از این طریق به عظمت خالق پی ببرید (و این)



لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ لِّسِيَّكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ<sup>۹</sup>

۴- زیتون: (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُلُوِّ سَبَاءٍ تُنْبِتُ بِالذَّهَبِ وَصَيْغٌ لِّلْأَكَلِينَ)<sup>۱۰</sup>، وَجَنَاطٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانُ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُشْتَبِهٍ<sup>۱۱</sup>

الف- زیتون یک ماده غذایی بسیار ارزشمند است که مقدار زیادی چربی، پروتئین، کلسیم، آهن و فسفات را در خود دارد. همچنین از نظر ویتامینهای A، D و B کمپلکس بسیار غنی است.

ب- از میوه زیتون بصورت روغن استخراج شده نیز استفاده می شود. این روغن در مقایسه با انواع روغنهای دیگر از ارزش غذایی بیشتر و طعم بهتری برخوردار است.

ج- ویژگی مهم دیگر روغن زیتون آن است که اسیدهای چربی داخل آن اشباع شده نیستند (unsaturated Fatty Acid) و مانع از بالا رفتن کلسترول خون می شوند و مصرف کنندگان را از دچار شدن به بیماریهای ناشی از تصلب شرایین، تراکم چربی روی عضله قلب و مقر مصون می دارد.

د- تاثیر مثبت روغن زیتون روی اختلالات دستگاه هاضمه از قبیل یبوست، دل پیچه و درد کلیه بسیار معروف و شناخته شده است. حتی از این روغن در یبوستهای حاد نیز می توان به صورت تنقیه استفاده کرد. در مراکز طبی استفاده از روغن زیتون به اشکال گوناگون و در موارد متعدد از قبیل تزریق هورمونهای جنسی و ویتامینها و یا پماد متداول است.

رسول اکرم (ص) درباره روغن زیتون فرموده است: (اَتَكِدُّوْهُا بِالزَّيْتِ، وَالْأَهْلُوْا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ)<sup>۱۲</sup> و قرآن نیز درخت زیتون را شجره مبارکه نامیده است (يُؤْتِيهِم مِّنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ)<sup>۱۳</sup>

۹- و نیز درختی که از طور سینا برآمد و روغن (زیت) بار آورد تا نان خویش مردم گردد. (مؤمنون ۲۰)

۱۰- و باغهای انگور و زیتون و انار که برخی شبیه و برخی نامشابه است خلق کنیم. (انعام ۹۹)

۱۱- آن را به بدن خود بمالید و بدن خود را با آن چرب کنید. زیرا زیتون از شجره مبارکه است.

۱۲-... درخشان و روشن از درخت مبارک زیتون که با آنکه شرقی و غربی نیست، شرق و غرب

جهان بدان فروزان است. (نور ۳۵)

۵- خرما: يُنْبِتُ لَكُمْ فِي الزَّيْتِ وَالزُّيْتُونَ وَالْأَعْنَابِ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ  
إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَةٌ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ<sup>۱۳</sup>، (وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا)<sup>۱۴</sup>

خرما انواع متفاوت و گوناگونی دارد ولی از نظر ارزش غذایی همه انواع آن تقریباً یکسان هستند. اگر به دست آوردهای علمی امروز درباره ارزش غذایی خرما واقف شویم، متوجه خواهیم شد که سربازان اسلام چگونه با حمل مقداری خرما بعنوان توشه غذایی توانستند ممالک بسیاری را فتح کنند. و چرا امروز نیز در پادگانها مقداری خرما و خشکبار به سربازان می‌دهند.

#### ارزش غذایی خرما:

الف- ۷۸-۷۰ درصد از ترکیبات خرما را مواد قندی تشکیل می‌دهند. و از این نظر غنی‌تر از سایر میوه‌هاست. همچنین ارزانتر، که با کمی توجه می‌تواند در تمام فصول سال در دسترس باشد بدون آنکه میکروبها قادر باشند آن را چون سایر میوه‌ها فاسد کنند. خاصیت دیگر مواد قندی خرما، سریع الهضم و سریع الجذب بودن آنهاست. بطوریکه به فاصله کوتاهی پس از خوردن تبدیل به انرژی می‌گردد.

ب- مواد پروتئینی و چربی: نسبت پروتئین و چربی موجود در خرما بیش از سایر میوه‌هاست بطوریکه ۲٪ وزن آن را مواد پروتئینی و ۳-۲ درصد را مواد چربی تشکیل می‌دهد.

ج- مواد معدنی: گاهی خرما را به دلیل فراوانی مواد معدنی آن، معدن می‌نامند. زیرا در هر ۱۰۰ گرم خرما ۷۲-۴۰ میلی گرم فسفر، ۷۱-۶۵ میلی گرم کلسیم، ۶۵ میلی گرم منیزیم، ۴-۲ میلی گرم آهن، ۹/۰ میلی گرم سدیم، ۷۹۰ میلی گرم پتاسیم، ۶۵ میلی گرم گوگرد، ۲۸۳ میلی گرم کلرین، ۳ میلی گرم کلر ... وجود دارد.

ملاحظه می‌کنیم که خرما از نظر فسفر (که برای استحکام استخوان، دندانها و

۱۳- و هم زراعتهای شما را از آن آب باران پرویاند و درختان زیتون و خرما و انگور و هر گونه میوه  
بهرورد و در این کار قدرت الهی برای اهل فکر پدیدار است. (نحل ۱۱)

۱۴- و درخت زیتون و نخل خرما. (عبس ۲۹)

بافتهای مغزی ضروری است) غنی تر از سایر میوه‌ها می‌باشد. همچنین محتوی مقدار نسبتاً زیادی پتاسیم است. ویژگی دیگر خرما داشتن منیزیم است که تقریباً در بعضی میوه‌ها وجود ندارد. و در برخی دیگر به مقدار بسیار اندکی موجود است. برخی دانشمندان انعدام بیماری سرطان در بعضی از واحه‌ها را ناشی از مصرف زیاد خرما توسط اهالی می‌دانند.

**د- ویتامینها:** خرما دربردارنده ویتامینهای بسیاری از جمله ویتامینهای A، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub> می‌باشد.

**هـ -** همانطور که قبلاً نیز بیان گردید، در خرما ماده‌ای وجود دارد که انقباضات رحم را مخصوصاً هنگام زایمان افزایش می‌دهد. این ماده شبیه اکسی‌توسین (Oxytocin) می‌باشد. و در پایان اضافه می‌کنیم که یک کیلو خرما ۳۴۷۰ کالوری حرارت دربردارد و این مقدار خیلی بیش از نیاز بدن یک انسان بالغ در یک شبانه‌روز است.

#### ۶- موز: (فِي مِثْرٍ مَخْضُودٍ وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ)<sup>۱۵</sup>

اگر طلح (موز) برای بسیاری از مردم میوه‌ای زینتی باشد، برای ملل جزایر آنتیل، فیلیپین، اواسط آفریقا و سواحل آمریکا در حکم یک غذای اصلی است. ویژگی موز در دارا بودن مواد قندی به مقدار زیاد است و هرچه این میوه بیشتر رسیده باشد، مواد قندی آن بیشتر خواهد بود. بهمین دلیل ارزش غذایی آن برای بدن بیش از سیب زمینی می‌باشد. علاوه بر این، مقدار محتابهی مواد معدنی از قبیل کلسیم، فسفر و اندکی مس و آهن و برخی ویتامینها مثل ویتامینهای B کمپلکس، A و D در آن وجود دارد.

#### ۷- انگور: (وَعِنَبًا وَقَضْبًا)<sup>۱۶</sup>

انگور میوه‌ای است که در سرتاسر جهان گسترش یافته و درصد بالایی از غذای مردم را به خود اختصاص داده است. مهمترین ویژگی این میوه داشتن طعمی خوش

۱۵- در سایه درختان سفر پر میوه‌یی خمار و درختان پر برگ سایه دار. (واقعه ۲۹)

۱۶- و باغ انگور و نباتاتی که هرچه بمرودند باز پروینند. (عبس ۲۸)

و قند گلوکز به مقدار فراوان است. قند انگور نوع بسیطی است که برای و بدون هیچگونه تغییری جذب بدن می‌شود، برخلاف سایر قندها که ابتدا باید بصورت قند انگور درآیند تا قابل جذب شوند. البته قند میوه (فرکتوز) را باید مستثنی کرد. از آنچه تاکنون گفته شد درمی‌یابیم که اشارات قرآن نظیر این دارند که انسان از غذاهای متنوع نباتی و حیوانی استفاده کند تا نیازهای بدن خود را از مواد پروتئینی، قندی و چربیها تامین نماید و از این طریق به تعادل روانی نیز برسد. با توجه به آنچه گذشت، پی می‌بریم که دیدگاه قرآن در رابطه با غذا قبل از هر چیز دیدگاهی عملی و شامل است و تمام نیازهای انسان را در تمام مراحل زندگی و در زمانهای متفاوت تامین می‌نماید. قرآن مشکلات بهداشتی بسیاری را که سایر شریعت‌ها از حل آن عاجز بوده‌اند، براحتی حل کرده است. زیرا این شریعت‌ها یا به جنبه‌های نظری مسائل توجه داشته‌اند و یا نتوانسته‌اند امکانات عملی دستورات را در جامعه پیاده کنند، اگر نگوییم که در بسیاری از موارد دچار اشتباهات فاحش نیز شده‌اند.



## فصل دوم

.

## رعایت حال مسلمین

(وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ)<sup>۱</sup>

توجه و عنایت ذات باری تعالی به انسانها در تسهیلاتی که در شریعت برای گروهی از مردم از قبیل بیماران، مسافران و یا در رابطه با مسائل زندگی زن و خانواده قائل شده، کاملاً روشن و واضح است. در اینجا به چند مورد اشاره می‌کنیم:

۱- معافیتها: خداوند می‌فرماید (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا)<sup>۲</sup>

با تکیه بر همین اصل، حق تعالی اجازه فرموده است تکلیف از برخی افراد که قادر به ادای آن نیستند ساقط شود تا هم به سلامتی آنها لطمه نخورد و هم تکلیف ما لایطاق نشده باشد. از جمله این معافیتها:

— اجازه افطار در ماه مبارک رمضان برای افراد بیمار و مسافر مشروط به اینکه بعداً قضای آن را به جا آورند (فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ، يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ)<sup>۳</sup>

— اسقاط فريضه حج از کسانی که استطاعت مالی ندارند (وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا)<sup>۴</sup>.

۱- و در مقام تکلیف بر شما مشقت و رنج ننهاده است. (حج ۷۸)

۲- و خداوند کسی را تکلیف نکند مگر بقدر توانائی. (بقره ۲۸۶)

۳- و هر کسی از شما مریض باشد یا مسافر به شماره آن روزهای غیر ماه رمضان روزه دارد که خداوند برای شما حکم را آسان خواست و تکلیف را مشکل نگرفته است. (بقره ۱۸۵-۱۸۴)

۴- و مردم را حج و زیارت آن خانه واجب است. بر هر کسی که توانائی رسیدن به آنجا یافت. (ال عمران ۹۷)

— بخشودگی افراد نابینا، لنگ و بیمار از شرکت در جهاد (لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْقَرْبِيِّ حَرْجٌ)<sup>۵</sup>  
 — جواز خوردن محرمات در صورت ضرورت (وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ)<sup>۶</sup>  
 — جواز تیمم با خاک اگر آب برای سلامتی بدن زیان داشته باشد.

## ۲- انگیزه‌های پیشگیری از بارداری:

درباره تحدید نسل و تنظیم خانواده و عقیم کردن (Sterilization) بحث فراوان شده و سخن بسیار گفته‌اند که بسیاری از این بحثها اهداف گمراه کننده‌ای را دنبال می‌کنند و نه حقایق مجرد علمی. هدف از این بحثها هرچه باشد، قرآن برای هر امری دارای پایه‌های استوار و احکام ثابتی است که لایتغیرند. خداوند می‌فرماید: (لَا تَكُلْثُ نَفْسٌ إِلَّا نَفْسَهَا لَا تُمَارِ الْوَالِدُ الْوَلَدَ بَوْلًا...) <sup>۷</sup>. از این آیه شریفه استنباط می‌شود که قرآن تنظیم نسل را به معنای تاخیر و به عقب انداختن زمان بارداری در صورتیکه برای مادر، نسل و یا خانواده ضرری دربر داشته باشد، تا برطرف شدن ضرر مباح دانسته. به عبارتی دیگر، اگر انگیزه قابل قبولی برای جلوگیری وجود داشته باشد، می‌توان نسل را محدود کرد. انگیزه‌های وقائی برای تنظیم نسل را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:

الف- انگیزه‌هایی که هدف از آنها پیشگیری از تشدید بیماری و جلوگیری از قرار گرفتن زن در معرض خطر بهنگام بارداری و یا زایمان است. مثل بیماریهای قلبی، نارسائیهای کلیوی، اختلالات دستگاه گردش خون، سل پیشرفته، کم خونی شدید و نداشتن قدرت زایمان، که در این صورت زمان بارداری زن تا شفاي کامل او و تجویز پزشک به تاخیر می‌افتد.

۵- برای شخص نابینا و مریض و لنگ در غلب از جنگ حرج و گناهی نیست. (فتح ۱۷)

۶- در صورتیکه آنچه را خدا بر شما حرام کرده مفضلاً بیان داشته است که از آنها به هرچه ناچار شوند باز حلال است. (انعام ۱۱۹)

۷- و هیچکس را تکلیف جز به اندازه طاقت نکنند. نباید مادر در نگهداری فرزند به زیان افتد. (بقره



ب- انگیزه‌هائی که هدف از آنها فراهم کردن شرایط لازم برای زن است تا بتواند از داروهای مؤثر مثل داروهای ضد رماتیسم و ورمها استفاده نماید تا جنین در معرض خطر قرار نگیرد. بویژه در سه ماهه اول بارداری.

ج- انگیزه‌هائی که هدف از آنها حمایت زن در برابر عوارض ناشی از زایمانهای مکرر است، مخصوصاً از زایمان ششم به بعد.

د- انگیزه‌هائی که هدف از آنها محافظت جنین در برابر بیماریهایی است که بصورت همه گیر درآمده باشند و احتمال سرایت آنها به جنین از طرف یکی از والدین وجود داشته باشد و به سقط جنین و یا زایمان زودرس و یا نقصهای مادرزادی بینجامند. مهمترین این بیماریها عبارتند از سیفلیس، آبله و تیفوئید.

هـ- انگیزه‌هائی که هدف از آنها جلوگیری از قرارگرفتن جنین در معرض مسمومیت‌هایی است که ممکن است یکی از والدین دچار آن شده باشند. مثل مسمومیت با الکل یا سرب که احتمال دارد به مرگ جنین و یا ضعف و کودنی او منجر شود.

و- انگیزه‌هائی که علت اصلی آنها ناسازگاری خونی پدر و مادر باشد.

ز- انگیزه‌هائی که هدف از آنها پیشگیری از انتقال بیماریهای ارثی به نسل آینده است که ممکن است یکی از والدین و یا هردوی آنها ناقل آن باشند. این بیماریها به سه گروه تقسیم می‌شوند:

۱- بیماریهای ارثی غالب یا بارز (Dominant) مانند داء الرقص ارثی (H'chorea) و بالا بودن کلسترول خون ارثی. دراین بیماریها اگر یکی از والدین مریض باشد، نیمی از فرزندان‌شان به آن مبتلا خواهند شد.

۲- بیماریهای ارثی مغلوب یا نهفته: مانند کری، لالی و التهاب شبکیه.

۳- بیماریهای ارثی که مادر بدون آنکه خود بدان مبتلا باشد، به جنین منتقل می‌کند، مثل بیماری هیموپیلی (Haemophilia)، کوری رنگ، داء الاعران (لب شکری)، التهاب عصب بینائی ارثی و قلع ادواری.

در پایان نباید فراموش کنیم که اگر وسایل بکار گرفته شده برای تنظیم نسل

موجب زیانهای بزرگتری شوند، دیگر بکارگیری آنها - به منظور جلوگیری از ضرر بزرگتر - مباح نخواهد بود.



## فصل سوم

## تحریم فواحش

زنا و لواط از زشت‌ترین فواحشی هستند که خداوند آنها را به دلیل از بین بردن کرامت و انسانیت انسانها و پایین آوردن بشر تا حد بهایم، تحریم فرموده و در آیات بسیاری انسانها را از نزدیک شدن به این فواحش برحذر داشته و وعده داده که عدالت را در حق مرتکبین آنها جاری سازد.

### زنا

(وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا)<sup>۱</sup>

می‌بینیم که قرآن در مقام توصیف زنا آن را فاحشه و سبیل سوء (راه نادرست) می‌داند و برای اینکه مدلول این آیه را بدانید، آنهم فقط از جنبه بهداشتی، می‌گوئیم: علت اصلی و درجه اول انتشار بیماریهای آمیزشی در جامعه زنا است.

بیماریهای آمیزشی کدامند؟ بیماریهای آمیزشی امراض بسیار مهمی هستند که به دلیل خطرناک و مسری بودن به عنوان مهمترین بیماریهای پوستی (Venereology) بشمار می‌روند. همچنین به دلیل ضایعات و اختلالاتی که در دیگر اعضای بدن بوجود می‌آورند در طب عمومی (General Pathology) نیز جایگاه ویژه‌ای دارند. بیماریهای مقاربتی بیماریهای زیر را شامل می‌شود:

۱- و هرگز به عمل زنا نزدیک نشوید که کاری بسیار زشت و راهی بسیار ناپسند است. (اسراء ۳۲)

Syphilis	۱- سیفلیس
Gonorrhea	۲- سوزاک
Chancroid	۳- شانکر یا آتشک
Donovania granulomatosa	۴- گرانولوم آمیزشی
	۵- التهاب مهبل

شیوع بیماریهای مقاربتی:

دو پزشک به نامهای باتشلر و منوریل در رابطه با شیوع بیماریهای آمیزش می‌گویند: «علت اصلی انتشار و شیوع بیماریهای مقاربتی اساساً به روابط جنسی آزاد و هر چیز که موجب برهم خوردن کانون خانوادگی گردد می‌باشد.»

دکتر جان بیستون نیز در همین رابطه می‌گوید: «از قرائن بدست آمده ثابت می‌شود که اغلب بیماریهای آمیزشی در نتیجه وجود روابط جنسی خارج از دایره ازدواج (زنا) شیوع پیدا می‌کند».

در ۲۰ سال اخیر دانشمندان به رغم کشف پنی سیلین (Penicillin) و پایین آمدن آمار مبتلایان به این بیماریها، به خطر بزرگی که از این بابت متوجه بشریت است، پی بردند. از این رو در سال ۱۹۶۴ اقدام به تشکیل یک سمینار بزرگ جهانی با حضور ۱۵۰۰ متخصص از ۵۰ کشور در امریکا برای بحث پیرامون بیماریهای مقاربتی، نمودند، و کلیه مطالب و مقالات ارائه شده در این سمینار را در کتابی به نام «عملکرد سمینار جهانی بیماریهای مقاربتی» جمع‌آوری و منتشر نمودند. از بررسیهای ارائه شده در این سمینار مشخص گردید که نسبت بیماریهای مقاربتی در فاصله زمانی ۱۹۶۰-۱۹۵۰ در ۷۱ کشور از مجموع ۱۰۵ کشور مورد مطالعه، افزایش یافته که اغلب این کشورها را کشورهای اروپائی تشکیل می‌دهند، یعنی از مجموع ۲۰ کشور اروپائی در ۱۹ کشور آن بیماریهای مقاربتی افزایش یافته بود. کمترین میزان رشد این امراض در کشورهای شرق مدیترانه بود که از مجموع ۱۲ کشور فقط در ۶ تای آنها افزایش بیماریهای مقاربتی وجود داشت.

در همین سمینار مشخص گردید که موارد ابتلا به سیفلیس در امریکا در سال

۱۹۵۷ جمعاً ۷۶۰۰ مورد بوده که این رقم در سال ۱۹۶۱ به ۲۰۸۰۰ مورد یعنی تقریباً ظرف فقط چهار سال، سه برابر شده بود و این بسیار وحشتناک است. اما موارد ابتلا به سوزاک فقط در کشور آمریکا به تنهایی به یک میلیون مورد در سال می‌رسد. آمار تخمین مبتلایان به سیفلیس در سرتاسر جهان در سال ۱۹۵۳ به ۲۰ میلیون نفر می‌رسید.

### سیفلیس (Syphilis)

سیفلیس مهمترین و خطرناکترین نوع بیماریهای آمیزشی است. عامل این بیماری میکروبی است به شکل افمی و با همان حرکاتها و خبائثتها به نام «تریونما پالیدوم». شخص ممکن است از دو طریق به سیفلیس مبتلا گردد، یکی انتقال مستقیم میکروب از شخص مریض به شخص سالم که آن را سیفلیس اکتسابی می‌نامند. و دومی ابتلا در دوران جنینی است که آن را سیفلیس مادرزادی می‌گویند.

#### سیفلیس اکتسابی:

علت اصلی انتقال این بیماری بدون شک از طریق داشتن روابط جنسی نامشروع (زنا) می‌باشد. و در این میان لواط را نیز نباید فراموش کرد. البته علل دیگری نیز وجود دارد ولی بسیار نادرند.

میکروب سیفلیس پس از ورود به بدن، سه هفته هیچگونه نشانه و علامتی از خود بروز نمی‌دهد. این مدت را دوره کمون می‌نامند که پس از آن عوارض بیماری ظاهر شده و سه مرحله بشرح زیر را پشت سر می‌گذارد:

۱- مرحله اول: این مرحله سه علامت مشخصه دارد که عبارتند از:

الف- زخم شانکر (Chancere). این زخم در ۹۰٪ موارد ابتلا در قسمت دخول میکروب در آلت تناسلی مرد و یا زن ظاهر می‌شود.

ب- بزرگ شدن یک یا چند تا از عقده‌های لنفاوی زخم.

ج- وجود مقدار زیادی میکروب بیماری در زخم.

تا این مرحله وضع عمومی بیمار خوب است.

۲- مرحله دوم: در این زمان بیماری به دلیل گسترش یافتن، وارد مرحله



خطرناکی می شود و علائم بالینی آن بشرح زیر است:

**الف- ضایعات پوستی و مخاطی:** در این مرحله تظاهرات ثانوی بیماری در نتیجه پخش و انتشار میکروب در بدن بصورت زخمهایی بیضی شکل و یا گرد در تنه، اندامهای تناسلی و کف دست و پا ظاهر می شود. همچنین قشر سفید رنگی روی زبان (Lekoplakia) بیمار را می پوشاند که ممکن است تبدیل به سرطان زبان شود.

این ضایعات ممکن است ۳ الی ۴ سال ادامه یابد.

**ب- ضایعات احشاء:** مثل ابتلای کلیه، طحال، کبد، مغز، غشای مغز و حنجره. تشخیص بیماری این اعضا بسیار مشکل و فقط با انجام معاینات دقیق پزشکی امکان پذیر می باشد. و همین مسئله می تواند بسیار خطرناک باشد. زیرا پس از مدتی عواقب بسیار مخربی را در پی خواهد داشت.

**ج- نارسائیهای عمومی:** سایر نارسائیهایی که بیمار در این مرحله از آن رنج می برد عبارتند از دلهره، سردرد، ضعف عمومی و درد اندامها.

**۳- مرحله سوم:** آفات این مرحله بسیارند و مخرب و ضایعات جبران ناپذیری بر پوست و احشاء وارد ساخته آنها را تبدیل به مراکز آلودگی، ورم و زخم خواهد نمود و خرابیها و ضایعات عمیق فراوانی از خود در بدن برجای می گذارد، حتی تا ۲۰ سال پس از ابتلا. آفات سیفلیس هم بسیارند و هم خطرناک و همین آفات هستند که این بیماری را به یک بیماری ترس آور و وحشتناک مبدل کرده اند. آفات این بیماری به کبد، قلب، کمر، کلیه ها، معده، بیضه ها، غشای مغز و خود مغز آسیب می رساند. قبل از کشف پنی سیلین بعلت شیوع سیفلیس در جوامع اروپائی، علت درصد بالایی از ضایعات مغز و پوسته مغز را ابتلای به این بیماری تشکیل می داد.

**سیفلیس مادرزادی ( Congenetic syph ):**

اگر زن باردار مبتلا به بیماری سیفلیس باشد، جنین وی پس از ماه چهارم به این بیماری مبتلا می گردد. و این هدیه (گرانیهائی !!!) است که مادر یا پدر زنکار به

فرزند خود می‌دهد که ممکن است منجر به سقط او شود. بهمین دلیل سیفلیس می‌تواند یکی از مهمترین عوامل سقط‌های مکرر و یا تولد نوزادان مرده بشمار آید. برخی نیز آن را یکی از عوامل عقیم شدن می‌دانند.

— ممکن است نوزاد به هنگام تولد (در صورتیکه آلت تناسلی مادر مبتلا شده باشد) به این بیماری دچار گردد، در این صورت پس از سه هفته از تولد، زخمهایی بر صورت و یا سر او پدیدار خواهد شد.

— انتقال سیفلیس ممکن است منحصر به یک نسل نباشد بلکه به نسلهای دوم و سوم نیز سرایت کند، که به سیفلیس وراثتی معروف است.

#### هشدار:

یکی از پزشکان به نام دکتر عبدالکریم شحاده می‌گوید: «بسیاری از مردم، حتی روشنفکران و برخی از دست‌اندرکاران حرفه پزشکی بر این باورند که با کشف پنی سیلین بیماری سیفلیس ریشه کن شده است. متأسفانه این باور از واقعیت به دور است و اینک سیفلیس به عنوان پدیده‌ای ترسناک مجدداً سلامت جوامع امروز را تهدید می‌کند. این بیماری پس از مدت کوتاهی غیبت، به دلیل انتشار مراکز فساد و فحشا و ضعف و انحطاط ارزشهای اخلاقی و دینی مجدداً بصورت گسترده‌ای بسیاری از جوامع را تهدید می‌کند.»

### سوزاک (Gonorrhea)

سوزاک یک بیماری عفونی و آمیزشی است که مخاط دستگاه تناسلی، مجاری ادرار، گردن رحم و گاهی مخاط چشم را مبتلا می‌سازد. عامل بیماری نوعی میکروب به نام گونوکوک (*Gonococcus*) می‌باشد که اساساً از طریق برقراری روابط جنسی نامشروع از شخص بیمار به شخص سالم منتقل می‌گردد. گاهی نیز ممکن است به دلیل استفاده از وسایل شخص آلوده به میکروب، مثل حوله و دماسنج و یا توالت فرنگی، دختر بیگناهی نیز به این بیماری مبتلا گردد.

این میکروب ممکن است از چند ماه تا ۱۰ سال در دستگاه تناسلی زن مبتلا باقی بماند و همین مسئله می‌تواند عامل بسیار خطرناکی برای انتشار این بیماری باشد. اگر مادر حامل میکروب باشد، امکان دارد نوزاد وی نیز از ناحیه مخاط چشم مبتلا گردد. در گذشته به دلیل شیوع این بیماری در میان نوزادان کشورهای اروپائی، عادت بر این بود که به محض تولد نوزاد چند قطره آب لیمو و یا هر محلول ضد عفونی کننده دیگر را در چشم او بچکانند تا از التهاب ملتحمة وی پیشگیری نمایند.

— دوره نهفتگی بیماری بطور میانگین ۵-۲ روز می‌باشد.

زیانهای سوزاک: بیماری سوزاک سه مرحله را شرح زیر طی می‌کند:

مرحله اول: در این مرحله آلت تناسلی دچار التهاب حاد توأم با سوزش بهنگام ادرار و جاری شدن چرک از مجرای ادرار می‌گردد.

مرحله دوم: در این مرحله بیماری بشکل زخمهای چرکی در مجرای ادرار و دهانه رحم ظاهر شده و حالت مزمن به خود می‌گیرد، بطوریکه به محض قرار گرفتن در معرض سرما و نوشیدن آب جو و... عود می‌کند.

مرحله سوم: این مرحله را می‌توان مرحله ضایعات نیز نامید که عموماً دو گونه‌اند:

الف: ضایعات دستگاه تناسلی: در صورتیکه سوزاک در مرحله حاد درمان نشود، عفونت و چرک در مرد از قسمت قدامی پیشابراه به قسمت خلفی آن سرایت کرده، موجب التهاب غده پروستات، کیسه منی، مجرای ناقل منی و بیضه می‌گردد. در زن نیز موجب التهاب غده بارتولین، لوله رحم، تخمدان و التهاب و چسبندگی پرده صفاق می‌شود. این عوارض بسیار مهم و خطرناک بوده و ممکن است موجب عقیم شدن مرد یا زن گردند.

#### ب- عوارض و ضایعات عمومی:

۱- سرایت بیماری به چشم و یا ابتلای چشم نوزاد به‌نگام زایمان که منجر به التهاب قرنیه چشم گشته و اگر بدون درمان رها شود موجب کوری خواهد شد.

۲- سوزاک می‌تواند از طریق راه یافتن میکروب‌ها به خون، رماتیسم سوزاکی تولید کرده موجب التهاب مفاصل، پوست، قلب، مراکز عصبی و... گردد.

و خلاصه کلام اینکه سوزاک یک بیماری آمیزشی و شایع در بسیاری از جوامع است که نیازمند توجه و اهتمام می‌باشد. زیرا عوارض آن منحصر به التهابات موضعی نخواهد بود، بلکه به عمق دستگاه تناسلی نفوذ کرده موجب آسیب دیدن دستگاه‌های باروری انسان و در نتیجه عقیمی می‌گردد.

جالب است بدانیم که ابتلا به این بیماری موجب مصونیت بدن نمی‌گردد، درست برعکس اکثر بیماری‌ها و این جز حکمت ذات بارشعالی چیز دیگری نمی‌تواند باشد. هر کس یک بار به این بیماری مبتلا و درمان شود، ممکن است در صورت تکرار سیرۀ ناشایست خود، برای دومین و سومین بار هم مبتلا گردد.

#### آتشک یا شانکر نرم (Chancroid)

آتشک یک نوع بیماری واگیر نادر آمیزشی است که اغلب از طریق روابط جنسی به فرد سالم منتقل می‌گردد. و بر اثر یک یا چند زخم روی آلت تناسلی (محل دخول میکروب) ظاهر می‌شود. عامل این بیماری باسیلی است به نام دوکری (*Haemophilus Ducey*). گاهی نیز زیر شانکر نرم شانکر سیفیلی نهفته است

که این نوع شانکر را شانکر مختلط یا مرکب می نامند.

### گرانولوم آمیزشی

این بیماری مخصوص مناطق حاره است و مولد آن باسیلی است به نام دونووانی (*Donovania granulomatis*) و بصورت جوانه های گوشتی (گرانولوم) روی آلت تناسلی و کشاله ران ظاهر می گردد.

### بیماری نیکولا فاور

عامل بیماری نوعی ویروس است. در این بیماری ابتدا تاولهای کوچک روی پوست آلت تناسلی مرد و یا لب فرج زن بیرون می زند. که پس از چند هفته تبدیل به ورمهای دردناک کشاله ران می گردد. از جمله عوارض این بیماری ایجاد ضایعاتی در آلت تناسلی، داء القیل آلت و پوست بیضه و لبهای فرج و بوجود آمدن فیستولهایی در اطراف مقعد است.

### التهاب مهبل

التهاب مهبل ممکن است علل زیادی داشته باشد و توأم با تورم مهبل، خارش، قرمزی مخاط مهبل و ترشح زیاد است. علت التهاب مهبل اغلب و در درجه اول سوزاک می باشد. این بیماری که در بسیاری از جوامع شیوع فراوان دارد، از طریق روابط نامشروع به دیگران سرایت می کند. و اکنون:

پس چه روشی باعث محدود کردن و کنترل این بیماریهای هولناک از جوامع بشری است. در حالیکه همه این روشها تجربه شده اند...؟ آنها بکارگیری پنی سیلین را تجربه کردند و شکست خوردند، مراکز فحشا را متمرکز کرده و تحت نظر گرفتند ولی سودی نبخشید، فرهنگ روابط جنسی صحیح را تبلیغ کردند ولی نتیجه ای حاصل نشد... همه این روشها تجربه شد ولی بدون نتیجه. چه می شود که روش اسلامی موفق درمان این بیماریها را تجربه کنند. روشی که افراد

سطحی نگر و مفرضانی که مایلند ردیلت بر جوامع بشری حاکم شود، آن را سخت و شاق و دون شأن انسانی می‌دانند، درحالیکه این روش عین رحمت و احترام به انسانیت است.

چه می‌شود اگر روش درمانی قرآن را بکار ببندند. روشی که ابتدا روح انسان را درمان می‌نماید و سپس آن را با فضایل و خلق نیکوزینت می‌بخشد بطوریکه خود را داوطلبانه هر پستی و ردیلتی را رد کند و آنگاه فرمان می‌دهد با اجتناب از نگاه حرام خود را از مسائل تحریک کننده دور نگهدارد (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَلْبَسُوا مِنْ أَثْقَارِهِمْ وَيَخْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَكْرَى لَهُمْ إِنْ اللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ، وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَلْبَسْنَ مِنْ أَثْقَارِهِنَّ وَيَخْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)<sup>۱</sup> و نیز با تاکید بر آسان گرفتن مهر، ازدواج را آسان نموده و از طرفی ارتکاب فواحش را نهی فرموده و اجتناب از آن را صفت مؤمنان رستگار قرار داده است. اما اگر این روش تربیتی والا، در کسی مؤثر واقع نشد و ندای نفس خود را اجابت کرده و مرتکب زنا شد، چاره‌ای نمی‌ماند جز اینکه آخرین دارو را که قادر است لگام به هواهای سرکش او بزند، به او پیشنهاد و تازیانه اش بزنند (الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمْ بَعْدَ ذَلِكَ فِي دِينِ اللَّهِ إِنَّكُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيْشَهِدَ عَدَاؤُهُمَا طَائِفَةٌ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ)<sup>۲</sup>

رسول خدا (ص) این روش را در جامعه اسلامی پیاده فرمود که در نتیجه، جز چند مورد زدن تازیانه که تعداد آنها از تعداد انگشتان تجاوز نمی‌کند، پیش نیامد و بدین طریق جامعه‌ای پاک بوجود آورد که جوامع امروزی ما پس از گذشت قرن‌ها

۱- ای رسول، به مردان مؤمن بگو تا چشمها را از نگاه ناروا بپوشند و فروج و اندامشان را محفوظ دارند که این پاکیزگی برای جسم و جان شما اصلح است و البته خدا به هر چه کنید کاملاً آگاه است. و ای رسول زنان مؤمن را بگو تا چشمها را از نگاه ناروا بپوشند و فروج و اندامشان را از عمل زشت محفوظ دارند. (نور ۳۱-۳۰)

۲- باید شما مؤمنان هر یک از زنان و مردان زنا کار را به حد تازیانه مجازات کشید و هرگز درباره آنان در دین خدا رفت و ترجیم روا مدارید اگر به خدا و روز قیامت ایمان دارید. و باید عذاب آن بدکاران را جمعی از مؤمنان مشاهده کنند (حد زنا در حضور جمعی از مؤمنان اجرا شود). (نور ۲۴)

هنوز هم تا حدی از نعمت طهارت آن بهره‌مندند. ولی ملل غرب از پذیرش آن امتناع ورزیدند و در بیماری و بلا افتادند و تبدیل به جوامعی غرق در دزائل و آلودگیها گردیدند (وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا عَمَدَتَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا)<sup>۳</sup>.

### لوط

لوط، عمل زشت و ناپسندی است که قرآن در سوره‌های اعراف، عنکبوت، هود، نحل، قمر، ذاریات و شعرا از آن نام برده و در این آیات ضمن هشدار دادن به مرتکبین این فعل ناپسند، سایر مردم را نسبت به این عمل که انسان را تا سرحد سقوط و اضمحلال پائین می‌آورد، متنبه می‌مازد. هدفی را که قرآن از تحریم لوط و برخورد شدید با آن دنبال می‌کند، چیزی جز پاک نگهداشتن جانها از هواهای نفسانی خبیث و دوری از عادات فاسد و ناپسند و بازداشتن انسانها از افتادن به راه شر نیست.

بطوریکه در قرآن نیز آمده، قوم لوط اولین کسانی بودند که این عمل شنيع را مرتکب شدند (وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ، إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ الْبِنَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ) و هنگامی که نصایح و تحذیرات حضرت لوط به جانی نرسید و مؤثر نیفتاد، چنین بود پاسخ باری تعالی: (فَلَمَّا جَاءَ أُمَّرْنَا جَعَلْنَا عَالِيَهَا شَاقِلَهَا وَآمَطْنَا عَالِيَهَا جِجَارَةً مِنْ سِجِّيلٍ مُّنْشُودٍ)<sup>۴</sup>

۳- و مگردید حق همان است که از جانب پروردگار شما آمد پس هر که می‌خواهد ایمان آورد و هر که می‌خواهد کافر شود. ما برای مستکاران آتشی مهیا ساخته‌ایم. (کهف ۲۹)

۴- و لوط را فرستادیم که به قوم خود گفت آیا کار زشتی که پیش از شما کسی بدان مبادرت نکرده بجای می‌آورد؟ شما زنان را ترک کرده با مردان سخت شهوت می‌رانید. آری که شما قومی فاسد و ناپاک‌ارید. (اعراف ۸۱-۸۰)

۵- چون صبح شد فرمان قهر ما دیدار آن قوم ناپاک‌کار را ویران و زیر ساخت و بر سر آنها مرتب از آسمان سنگ هلاک فروریختیم. (هود ۸۲)

تعریف لواط و زیانهای بهداشتی آن:

لواط، یعنی آمیزش از دبر، چه مفعول مرد باشد و چه زن. لواط ممکن است بصورت عادت‌ی حاد و یا مزمن درآید که در حالت مزمن شخص به این فعل خبیث عادت پیدا می‌کند. اما زیانهای بهداشتی ناشی از آن عبارتند از:

۱- انتقال کلیه امراض آمیزشی که در بحث زنا بیان گردید یعنی سیفلیس، سوزاک، آتشک، گرانولوم آمیزشی و...

۲- سست شدن عضلات مقعد و از دست دادن کنترل قضای حاجت، لذا ممکن است مدفوع شخص بدون اراده او خارج گردد.

۳- انعکاس روانی و تحت تاثیر قرار گرفتن شخص (مفعول مرد) بطوریکه تصور کند که مرد نیست و همین مسئله باعث ایجاد اختلالاتی در رفتار وی می‌گردد و دچار بیماریهای روانی می‌شود. که از مهمترین این بیماریها می‌توان بیماری مازونسیسم و سادیسم را نام برد.

۴- از هم پاشیده شدن کانونهای خانوادگی به دلیل عدم تمایل مرد به آمیزش با همسر خود.

۵- پیدایش ناراحتیهای روانی بین زن و شوهر.

از نظر شرعی نیز لواط مرد با زنش جایز نیست (قَاتِلُوهُمْ مِنْ حَيْثُ امْرَأَتُكُمْ اللَّهُ). لازم به ذکر است که در اسلام حکم لواط قتل فاعل و مفعول است.

هر چند این عمل مغایر با فطرت پاک و غریزه انسان بوده و کسی که فقط اندکی از سلامت ذوق برخوردار باشد از آن بیزار می‌گردد، می‌بینیم که تا چه حد لواط شایع شده مخصوصاً در جوامع اروپائی و امریکا و متأسفانه در برخی از کشورهای خلیج فارس که تحت تاثیر فرهنگ و عادات مبتذل غربی قرار گرفته و اصالت اسلامی خود را به بوته فراموشی سپرده‌اند.

آمار نشان می‌دهد که نزدیک به ۴۰ هزار غلام بچه در انگلستان از طریق لواط کسب درآمد می‌کنند و شاید این ننگین‌ترین وصله بر پیشانی تمدن قرن بیستم باشد



که کشورهای اروپائی از قبیل بریتانیا با تصویب قوانینی به لواط وجهه قانونی می‌بخشند.

باب پنجم  
قرآن و طب درمانی

### (وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ قَا هُوَ شِفَاةٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ)<sup>۱</sup>

دیدیم که چگونه قرآن با اهمیت خاص، به جنبه های پیشگیری از بیماریها پرداخته. ولی با این حال از توجه به برخی وسایل درمانی نیز غافل نبوده است، هر چند این توجهات به لحاظ عددی کم اند ولی از جنبه تطبیقی بسیار گسترده اند و بیماریهای بسیاری را تحت پوشش قرار می دهند. در اینجا فقط به بحث درباره دو ابزار درمانی که طبیعت متفاوتی با هم دارند می پردازیم. اولی که عمل باشد، ماده ای است که هم مصرف خوراکی دارد و هم کاربرد درمانی و هم وسیله ای است برای تنقیه. و دومی، یک رژیم غذایی مؤثر می باشد که مسلمانان سالی یک ماه بدان عمل می کنند، یعنی روزه.

۱- و ما آنچه از قرآن فرستید شفا ی دل و رحمت الهی برای اهل ایمان است. (اسراء ۸۲)

### عسل

(وَإِذْ أَخَذَ إِلَهُ النُّحْلِ أَنْ اتَّخِذَ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ، ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ)<sup>۱</sup> و در وصف جویبارهای بهشت که متقین را وعده کرده می‌فرماید (مَنْ شَرِبَ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ عَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى)<sup>۲</sup> پیامبر اکرم (ص) نیز فرموده است: «عَلَيْكُمْ بِالشِّفَائِيں الْقَتَلِ وَالْقِرَآنِ»<sup>۳</sup>.

شکی نیست که آیات قرآنی و بعد از آن احادیث شریفه‌ای که در رابطه با عسل وارد شده از راسخ‌ترین و روشن‌ترین متون کهن در این رابطه می‌باشند. همچنین این آیات و احادیث جزه نخستین متونی هستند که با قاطعیت درباره فایده عسل و ویژگیهای درمانی آن سخن گفته‌اند. پیش از وارد شدن در بحث لازم به ذکر می‌دانیم که آنچه را در رابطه با فواید بهداشتی و درمانی عسل بیان می‌داریم، چیزی جز نتایج بدست آمده از تجارب و آزمایشات بسیاری نیست که علمای فراوانی در سراسر جهان بویژه در شوروی و آمریکا به آن پرداخته‌اند.

**مواد تشکیل دهنده عسل:** عسل دارای بیش از ۷۰ ماده مختلف است:

۱- عسل مهمترین منبع مواد قندی طبیعی است و تاکنون ۱۵ نوع قند در آن

۱- و خداوند به زنبور وحی کرد که از کوهها و درختان و سقفهای رفیع منزل گیرید سپس از موه‌های شیرین (و خلوات گل‌های خوشبو) تغذیه کنید و راه پروردگارتان را به اطاعت پویند آنگاه از درون آنها شربتی شیرین به رنگهای مختلف بیرون آید که شقای مردمان است. (نحل ۶۹ - ۶۸)

۲- مثل بهشتی که در دنیا به متقین وعده داده‌اند این است که در آن باغ بهشت نهرهایی از آب زلال و گواراست و نهرها از شیرینی آنکه هرگز طعمش تغییر کند و نهرها از شراب (ناب) که نوشندگان را به حد کمال لذت بخشد و نهرها از عسل مصفی. (محمد ص ۱۵)

۳- شما را به بهره‌گیری از دوشادهنده یعنی عسل و قرآن سفارش می‌کنم.

کشف گردیده است که از مهمترین آنها می‌توان به فرکتوز (قند میوه) به نسبت ۴۰٪ و گلوکز (قند انگور) به نسبت ۳۰٪ و قند نیشکر به نسبت ۴٪ و در مجموع یک کیلوگرم عسل ۳۲۵۰ کالوری حرارت می‌دهد.

۲- عسل به لحاظ داشتن برخی انواع از مواد تخمیری در تبادلات غذائی و کمک به هضم غذا در میان خوراکیها بالاترین مرتبه را دارد. مهمترین مواد تخمیری موجود در عسل عبارتند از آمیلاس (Amylase) که مواد نشاسته‌ای را مبدل به قند می‌کند و اینورتاس (Invertase) که قند معمولی را به قند انگور و قند میوه مبدل می‌سازد و نیز کاتالاس (Catalase)، پروکسیداز (Peroxidase) و لیپاز (Lipase).

۳- عسل دارای ویتامینهای بسیار است که از جمله مهمترین آنها ویتامین B<sub>۱</sub>، B<sub>۲</sub>، B<sub>۶</sub> (اسید نیاسین)، B<sub>۱۲</sub> (پرودکسین)، ویتامین C، ویتامین K، ویتامین E و ویتامین A. هر چند مقدار این ویتامینها در عسل زیاد نیست، ولی کافی و مفید می‌باشد و عسل مکان مناسبی برای حفظ این ویتامینهاست. البته مقدار این ویتامینها بستگی به نوع شیرهای دارد که زنبور از گلها می‌گیرد.

۴- عسل دارای انواع پروتئین، اسیدهای آمینه و اسیدهای آلی مثل اسید فورمیک (Formic Acid)، مشتقات کلوروفیل، مقداری آنزیم و محرکهای حیاتی (Biostimulators) و رایحه‌های معطر می‌باشد.

۵- املاح معدنی در عسل فراوانند از جمله: کلسیم، سدیم، پتاسیم، منگنز، آهن، کبر، فسفر، گوگرد و ید. املاح موجود در عسل ۰۰۲٪ وزن آن را تشکیل می‌دهد.

۶- بسیاری از محققین تاکید دارند که عسل دارای عوامل قوی ضد میکروب می‌باشد. همچنین اعتقاد بر این است که عسل دارای هورمون نیائی و نوعی هورمون جنسی (از مشتقات استروژن) است.

می‌بینیم که عسل ماده‌ای است بسیار پیچیده و البته ممکن است با توجه به نوع گلخانه‌ای که زنبورها از آن تغذیه می‌کنند، عسل مناطق مختلف اندک تفاوتی با هم

داشته باشند. شاید فراوانی عناصر تشکیل دهنده عسل که در هیچ ماده غذایی دیگری به این صورت جمع نیستند، در نتیجه تغذیه زنبور عسل از انواع و اقسام گلها و گیاهان و در راستای اجابت ندای خالق متعال باشد که به زنبور عسل وحی فرموده که: (ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ، فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً، يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ)<sup>۱</sup>. اکنون مشخص گردیده که زنبور نه فقط عسل را تولید می‌کند، بلکه مواد دیگری را نیز می‌سازد که در برخی موارد نسبت به عسل از پیچیدگی کمتری برخوردارند و در برخی موارد دیگر بسیار پیچیده‌ترند. لانه‌های شش ضلعی را از موم می‌سازد و غذای ملکه (شاه انگبین) را تولید می‌کند که از عسل معمولی بسیار پیچیده‌تر است. این نوع عسل توسط زنبورهای کارگر تولید و تقدیم ملکه می‌گردد. همچنین روشن گردیده که قدرت شفا بخشی عسل بستگی به تنوع گل‌هایی دارد که زنبور از آن تغذیه می‌نماید.

ویژگی‌های عسل که دانستن آنها ضروری است:

- ۱- گذشت زمان آن را فاسد نمی‌کند، مشروط به اینکه دور از رطوبت نگهداری شود.
- ۲- اگر بیش از ۶۰ درجه حرارت ببیند، مقداری از خواص خود را به عنوان یک غذای کامل از دست می‌دهد.

خاصیت ضد میکروبی و ضد عفونی عسل:

دانشمندان تاکید دارند که میکروب‌هایی که عامل بیماری انسانها هستند قادر به ادامه حیات در عسل نیستند و عملاً عسل آنها را از بین خواهد برد. برای این خاصیت عسل نظریات بسیاری ارائه گردیده که از جمله آنها موارد زیر را می‌توان نام برد:

- ۱- وجود اسید فورمیک (Formic Acid) در عسل که یک ماده ضد میکروب

است.

۲- بالا بودن میزان مواد قندی موجود در عسل که ۸۰٪ از ترکیب آن را دربر می‌گیرد. خرما نیز به دلیل داشتن ترکیبات قندی بالا همین خاصیت را دارد و میکروب در آن رشد نمی‌کند.

۳- وجود موادی که مانع از رشد میکروب می‌شوند (Antibacteril Inhibitore). این مواد توسط زنبور ساخته می‌شود و در عسل‌های مصنوعی وجود ندارد. این نظریه نسبت به سایر نظریه‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

۴- وجود آب اکسیژنه در عسل [  $H_2O_2$  Hydroxyen Peroxide ] که ماده‌ای است میکروب کش.

واقعیت این است که خاصیت ضد میکروبی عسل در نتیجه وجود تمام عوامل یاد شده می‌باشد.

اما خاصیت ضد عفونی عسل، درست عکس اغلب مواد غذایی از قبیل شیر و عصاره‌های گیاهی و غذاهای پخته است و هیچگونه قارچی در آن رشد نمی‌کند، فاسد نمی‌گردد، رنگ، بو و طعم آن عوض نمی‌شود مشروط به اینکه آن را دور از رطوبت نگهداری نمایند.

حفظ بافتها و نسوج در عسل: گفتیم که عسل دو ویژگی دارد. یکی اینکه ماده‌ای غذایی و سرشار از مواد قندی است و دیگری، ماده‌ای ضد میکروب می‌باشد. این دو ویژگی باعث گردید که دانشمندان به فکر بیفتند تا از این ماده در طب تطبیقی و بویژه برای حفظ بافتها و نسوج زنده برای مدتهای طولانی استفاده نمایند. نتایج بدست آمده از آزمایشات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که:

۱- محلول ۵۰٪ و ۲۵٪ عسل تازه قادر است بطور کامل باکتریها را از بین ببرد.

۲- محلول عسل کهنه (عسل که قبلاً برای حفظ بافتها مورد استفاده قرار گرفته) یک میکروب کش قوی و مؤثر برای از بین بردن کلیه انواع میکروبها به استثنای میکروبهایی خوشه‌ای می‌باشد.

۳- بافتهای نگهداری شده در محلول ۵۰٪ عسل تا مدت زیادی سالم و قابل استفاده و عاری از میکروب باقی می‌ماند.

### عسل و رژیم غذایی در بیماری قند:

رژیم غذایی مناسب در بیماری قند یکی از ارکان اساسی درمان این بیماری است. بویژه در بیماری قند سالمندان. زیرا رژیم غذایی در ۵۰٪ موارد برای درمان بیماری کافی است و در ۳۰٪ موارد دیگر به بهبودی این بیماری کمک می‌کند. اما اگر بیمار جوان باشد، از تزریق انسولین استفاده می‌شود.

رکن اساسی رژیم غذایی مبتنی بر خودداری از مصرف جمیع انواع مواد قندی و نشاسته‌ای مثل نان، برنج، سیب‌زمینی، شیرینی و شربت است. و در حقیقت اینگونه رژیم بسیار مشکل و طاقت فرسا است. و در اینجا وجود یک ماده غذایی شیرین که علاوه بر لذیذ بودن، انرژی مورد نیاز بدن را نیز تأمین کند، بسیار ضروری است. و این ماده غذایی عسل است. آزمایشاتی که توسط دانشمندان بعمل آمده ثابت کرده است که بدن انسان قادر است قند میوه را به راحتی و به سرعت جذب کند هر چند مبتلا به بیماری قند باشد و قند میوه به نسبت بالایی در عسل وجود دارد و ۴۰٪ از ترکیبات عسل را تشکیل می‌دهد. از این رو توصیه شده است که این بیماران عسل را جایگزین سایر مواد قندی نمایند.

دو دانشمند به نامهای «گیلیان» و «تویاش» ثابت کرده‌اند که مصرف ۲۰ گرم عسل برای صبحانه و ۲۰ گرم دیگر برای ناهار، تاثیر قابل توجهی در بالا رفتن قند بیماران نخواهد داشت.

کشف مهم دیگری که «منکوفسکی» بر اثر آزمایش روی سگها بدان رسیده این است که عسل در درمان بالا رفتن اسید خون (Acidosis) - که اگر همراه با بیماری قند باشد، بسیار خطرناک خواهد بود - نقش مهمی دارد. اما پروفیسور «واتیف»، استاد دانشگاه صوفیه پس از انجام آزمایشاتی روی ۳۶ کودک مبتلا به قند می‌گوید: «برای من به نحوی غیر قابل تردید ثابت گردیده که عسل در مداوای بیماری قند مؤثر می‌باشد».

در این اواخر نیز موادی در عسل کشف گردیده که از نظر خواص درمانی شباهت زیادی به انسولین دارد. تمام این مسائل باعث می‌گردد که عسل به عنوان



ماده ای مؤثر در تبدلات مواد قندی مخصوصاً نزد افراد مبتلا به بیماری قند بشمار آید.

فراغوش نکنیم که مصرف بیش از حد عسل برای بیماران دیابتی مضر است. زیرا ۳۰٪ از ترکیبات آن را قند انگور تشکیل می‌دهد. و برای اینکه نتیجه بخش باشد باید به مقدار معقول و با نظر پزشک مصرف شود.

### عسل و پیشگیری از پوسیدگی دندان:

پوسیدگی دندان نزد افراد، بسیار شایع است بویژه افرادی که مواد قندی مصنوعی را به فراوانی مصرف می‌کنند. موادی که به دلیل داشتن قند شیر (*Lactobacilli*) قابل تخمیر می‌باشند.

می‌توانیم نقش عسل را در پیشگیری از پوسیدگی دندان را از نتیجه آزمایشاتی که توسط دو دانشمند به نامهای «وسبورن» و «نویسکین وست» بر روی تعدادی از مردم در خلال پنج هفته و نیم انجام گرفت، لمس کنیم. در این آزمایشات ثابت گردید که ۱۰۰٪ افرادی که در این مدت مواد قندی طبیعی (۷۰ گرم عسل در روز) را مصرف کرده و از قبل نیز دچار پوسیدگی دندان نبودند، دندانهایشان سالم مانده و ۷۲/۷٪ افرادی که مواد قندی مصنوعی (روزانه ۶۵ گرم) مصرف کرده‌اند، به پوسیدگی دندان مبتلا شده‌اند و در دهان همه آنها قند شیر (*Lactobacilli*) یافت شد.

علاوه بر اینکه عسل یک قند طبیعی است، خاصیت ضد میکروبی آن تأثیر بسزائی در پیشگیری از پوسیدگی دندان دارد. همیتطور در رشد استخوانها و درمان نرمی استخوان و تقویت لثه بسیار مؤثر و سودمند می‌باشد. و رشد کودکان را افزایش داده و از ابتلای آنها به بیماری نرمی استخوان پیشگیری می‌نماید. اگر عسل با ذغال طبی مخلوط گردد، دندانها را سفید و براق می‌کند.

### عسل و طب اطفال:

عسل برای کودکان هم یک ماده غذایی است و هم یک داروی بسیار ارزشمند

زیرا:

- ۱- گلبولهای قرمز خون را افزایش داده و رنگ آن را شفافیت می‌بخشد.
- ۲- حال عمومی کودک را به نحو قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌بخشد، بویژه کودکانی که از نارسائیهای دستگاه گوارش از قبیل اسهال، نارسائی در جذب مواد غذایی و یا سوء تغذیه و کم خونی رنج می‌برند.
- ۳- خاصیت ضد میکروبی آن کودکان را از خطر ابتلا به بیماریهای انگلی و عفونی مصون می‌دارد.
- ۴- باعث بهبودی کودکان بیمار شده و وزن آنها را افزایش می‌دهد.
- ۵- به درآمدن دندان کودکان کمک کرده و از پوسیدگی آنها جلوگیری می‌نماید.

۶- نیاز کودک را به ویتامین B<sub>12</sub> مرتفع ساخته و به سوخت و ساز کلسیم و منیزیم در بدن کمک می‌کند و بهمین دلیل، اکثر پزشکان توصیه می‌کنند که مقداری عسل به غذای روزانه کودک در تمام مراحل رشد اضافه شود. زیرا این عمل به رشد آنها کمک کرده و از ابتلای آنها به بیماریهای خطرناک از قبیل اسهال و سوء تغذیه پیشگیری می‌کند.

#### عسل و پیشگیری از عوارض تابش انواع اشعه و سرطان:

گاهی پرتو درمانی مستمر، هم برای بیمار و هم برای کارکنان مراکز درمانی و پزشکانی که با این وسیله سرو کار دارند مضر است. عوارض زیان‌آور این امر بصورت کم خونی، کاهش گلبولهای سفید خون، سردرد، ضعف عمومی، استفراغ، تب و... ظاهر می‌شود. و ثابت گردیده که تنقیه این افراد با محلول عسل موجب برطرف شدن سریع این عوارض می‌گردد. اگر قبل از مرحله درمان با اشعه، مقداری عسل به بیمار خورانده شود، از عوارض یاد شده مصون خواهد ماند.

آمار نشان می‌دهد که به نسبت سایر حرف، زنبوردان به ندرت به سرطان مبتلا می‌شوند هر چند تاکنون دلیل علمی برای این امر اثبات نگردیده است. طبق این

آمار، نسبت ابتلای کارکنان شاغل در کارخانه‌های مشروب سازی و زنبورداران به سرطان ۱۳ به یک است. یعنی ابتلای به سرطان نزد کارکنان کارخانه‌های مشروب سازی ۱۳ برابر کارکنان مراکز زنبورداری است.

و شاید به همین دلیل باشد که غسل یکی از ارکان اصلی رژیمهای غذایی بیمارستان اورام سرطانی «ایسلر» در آلمان غربی را تشکیل می‌دهد.

### کاربرد درمانی غسل

تأثیربھی بخشی غسل کاملاً مدلول صریح آیه قرآنی است که می‌فرماید (فیه شفاء للأناس). و هنگامی که انسان بر قدرت این داروی الهی در بهبود بخشیدن بسیاری از بیماریها از جمله بیماریهایی که دانش بشری تاکنون نتوانسته درمان مؤثری برای آنها بیابد، پی ببرد، واقعاً شگفت‌زده می‌شود. مهمترین ویژگی که غسل را به عنوان یک دارو از سایر داروها متمایز می‌سازد، نداشتن عوارض زیان‌آور جنبی بر سایر اندامهای بدن است. و بلکه برعکس، حال عمومی سایر دستگاهها را نیز بهبود می‌بخشد که این خود در کوتاه کردن زمان بیماری و سرعت درمان مؤثر است.

### غسل و بیماریهای پوستی (Dermatology):

درمان بیماریهای پوستی بویژه جوشهای چرکی و زخمهای کهنه و عفونی با غسل از قدیم الایام یعنی از زمان بقراط و متون تورات گرفته تا دوران ابن سینا که معتقد بود غسل در درمان دملها و زخمهای عمیق عفونی بسیار سودمند است، رایج و متداول بوده است.

در عصر حاضر نیز پزشکان بسیاری کاربرد غسل را در درمان این قبیل بیماریها آزمایش کرده‌اند. نتایج بدست آمده از این آزمایشات بدین شرح بوده است:

۱- غسل التیام زخمها را سرعت بخشیده و آنها را از وجود میکروب پاک می‌کند. زیرا در غسل ماده‌ای به نام گلوئاس وجود دارد که کار ترمیم ضایعات بافتها را تسریع می‌بخشد.

۲- غسل داروی مؤثر و مناسبی برای معالجه زخمهای پوستی مزمن می‌باشد. بویژه اگر ترکیبی از غسل و وازلین باشد (وزلین ۱/۵ + ۴/۵ غسل)

- ۳- غسل در درمان زخمهای چرکی از قبیل دملها و جوشهای خوش خیم سودمند است زیرا رشد میکروبها را متوقف ساخته، پوست و اعصاب را تغذیه می نماید.
- ۴- در زخمهای عمیق ناشی از گلوله هر چند توأم با شکستگی استخوان نیز باشد، کاربرد غسل بصورت پماد بسیار نافع بوده و بهبودی را تسریع می نماید.
- ۵- در ضماد زخمهای ناشی از برخی اعمال جراحی که احتمال عفونت در آنها وجود دارد (مانند عمل برداشتن فرج)، سودمند می باشد. دکتر بولمان که یک پزشک جراح بیماریهای زنان است، این روش را بکار برده و در پایان گزارشی در همین زمینه می گوید: «دلایل بسیار روشنی در دست دارم که مرا وادار می سازد تا درباره این ماده که در عین سادگی پاسخگوی تمام سؤالات من در رابطه با زخمها و جوشهای عفونی است، بیشتر ببندیشم. این ماده نه تند و سوزاننده است و نه مسموم کننده. بطور ذاتی ضد عفونت است و ضد میکروب. داروئی است مغذی برای پوست. ارزان است و سهل الوصول و سهل الاستعمال. و بالاتر از همه اینها، ماده ای است فعال و زنده».
- بسیاری از دانشمندان ضرورت کاربرد وسیع غسل را چه به تنهایی و چه به همراه سایر ادویه در زمینه درمان بیماریهای پوستی حاد و مزمن به صورت کرم یا مرهم و... پیشنهاد کرده اند.

#### تزریق موضعی غسل:

عده ای از پزشکان تاکید دارند که از غسل می توان به صورت تزریق موضعی برای درمان خارشهای حاد و مزمن پوستی استفاده کرد و نتیجه مطلوب گرفت.

## عسل و بیماریهای گوارشی

عناصر گوناگون شیمیائی موجود در عسل به نوعی است که قادر است تأثیرات نیکوئی بر برخی از بیماریهای دستگاه گوارش بگذارد. برای مثال:

۱- به دلیل داشتن آنزیمهای گوارشی، به هضم غذا کمک می‌کند. این آنزیمها عبارتند از آمیلاز، ساکاراز، لیپاز و...

۲- عسل از شدت ترش کردن معده می‌کاهد (افزایش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می‌کند). برای زخم معده و التهاب معده مفید است. کاهش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می‌کند، و در حقیقت می‌توان گفت عسل نقش مؤثری در تنظیم اسیدهای معده دارد. در همین زمینه یک بررسی جالب توسط پرفسور «خوتکین» بر روی تعداد زیادی از بیماری مبتلا به زخم معده و زخم روده انجام گرفت. در این بررسی گروهی از این بیماران به روال معمول مراکز درمانی تحت معالجه قرار گرفتند و گروهی دیگر فقط بوسیله عسل. نتیجه فوق‌العاده جالب بود. ۶۱٪ از گروه اول کاملاً بهبود یافته و ۱۸٪ آنها کماکان از درد رنج می‌بردند. اما از گروه دوم ۸۴٪ کاملاً بهبود یافته و ۵/۹٪ آنها کماکان از درد شکایت داشتند. دانشمندان بر این عقیده‌اند که عسل بطور مضاعف روی زخم معده تأثیر می‌گذارد، یک تأثیر موضعی که باعث التیام سریع زخم و تعدیل اسیدهای معده می‌گردد و یک تأثیر کلی که بر اثر آن حال عمومی بیمار بهتر شده و دستگاه عصبی او آرامش می‌یابد.

۳- حسن تأثیر فعال عسل در درمان عفونتهای روده‌ای بویژه نزد اطفال، کاملاً روشن و اثبات شده می‌باشد. از رسول اکرم (ص) نیز نقل گردیده که در موارد بسیاری خوردن عسل را برای درمان اسهال سفارش فرموده‌اند.

۴- عسل به دلیل داشتن اسید فورمیک مانع از تخمیر می‌گردد زیرا این ماده روی میکروبهای امعاء مؤثر می‌باشد.

۵- عسل مانع بوجود آمدن یبوست، بویژه یبوستی که بعد از اعمال جراحی عارض می‌شود. زیرا دارای اسانسهای فراری است که باعث افزایش فعالیت روده‌ها می‌گردد. همینطور عسل دارای ماده گلوکوسید استرآستیل است که در امعاء تبدیل به اوکسی متیل انتراکینون شده و مانع از ایجاد یبوست می‌گردد.

۶- در اکثر بیماریهای کبدی و کیسه صفرا اگر عسل را جزو رژیم غذایی بیمار قرار دهند، مفید و مؤثر خواهد بود زیرا عسل برای بافتهای کبد یک ماده مغذی است و ذخیره مواد قندی در کبد را افزایش می‌دهد.

اگر عسل را با گرده گل و شاه انگبین (غذای ملکه زنبورهای عسل) ممزوج کنند، به دلیل داشتن املاح معدنی، ویتامینها، هورمونها، اسیدها و... در اکثر بیماریهای کبد مؤثر بوده و فعالیت تبادلات مواد قندی کبد را افزایش می‌دهد. دکتر گنج این قدرت تأثیر در عسل را مرهون ماده‌ای به نام (glucotilic Factory) می‌داند که تأثیری ویژه بر کبد و دستگاه جریان خون و قلب دارد.

### عسل و بیماریهای تنفسی

۱- در بیماری سل: عسل تأثیر مفیدی بر بیماری سل دارد و شاید این حسن تأثیر در نتیجه این باشد که عسل مقاومت بدن را در مقابل التهاب سلولی افزایش می‌دهد. خوراندن روزانه ۱۵۰-۱۰۰ گرم عسل به بیمار مبتلا به سل رویی باعث می‌شود که وزن بیمار نسبت به سایر بیمارانی که عسل نخورده‌اند افزایش یافته، از میزان سرفه وی کاسته و شفافیت خون او زیاد شود.

۲- سیاه سرفه و التهاب حنجره و گلو: از بیماریهایی هستند که عسل در بهبودی آنها بسیار مؤثر است.

۳- التهاب ریه: مصرف عسل در التهاب ریه و برطرف کردن سرفه سودمند است. و بهمین دلیل شرکت داروئی Natterman آلمان عسل را به ترکیبات داروئی ضد سرفه خود اضافه کرده است. از جمله شربت Meirosum که یکی از بهترین داروهای ضد سرفه و التهاب قصب الریه بویژه برای اطفال می‌باشد.

۴- در بیماریهای آسم و ذات الریه، عمل به صورت شربت به همراه کلرور کلسیم و محلول دیمنرول مصرف می شود.

### عمل و درمان بیماریهای چشم

عمل را از قدیم الایام در محالجه بیماریهای چشم بکار می برده اند و به نتایج مطلوبی نیز دست می یافتند. امروزه تجارب و آزمایشات بی شمار تاثیر و فایده عمل را در درمان بیماریهای زیر ثابت کرده است:

۱- التهاب پلنکها

۲- انواع التهابات قرنیه از قبیل التهاب قرنیه، التهاب سلی چشم، سیفلیس و تراخم.

۳- آلودگی و زخم قرنیه.

۴- انواع سوزشهای چشم، با بکارگیری ترکیبی از عمل با روغن ماهی. بهمین دلیل اکثر پزشکان توصیه می کنند که در ترکیبات داروئی ضد التهابات چشمی عمل را نیز به دلیل خاصیت ضد میکروبی، طراوت بخشی، مغذی و ترمیم کنندگی بافتها (Regeneration) بویژه در قرنیه، ملحوظ دارند.

جدیدترین مطلبی که درباره عمل و بیماریهای چشم منتشر گردیده کتابی است از دو محقق به نامهای ماکسیمنکو و بالوتینا درباره محالجه نزدیک بینی (Myopia). در این کتاب موفقیت عمل در جلوگیری از پیشرفت بیماری و بهبودی دید چشم و افزایش قدرت بینائی طی تجارب فراوانی اثبات گردیده است.

### عمل و درمان بیماریهای زنان و زایمان

۱- درمان استفرغهای دوران بارداری. از نظر علمی ثابت گردیده که اگر محلول ملکائین علی (عمل + نوکائین) را فقط ۲-۳ بار بصورت تزریق وریدی بکار برند، اکثر حالات استفرغ دوره بارداری را از بین می برد.

۲- تزریق وریدی محلول تصفیه شده عمل (۴۰٪) شرایط زایمان کم درد و



راحتی را برای زائو فراهم می‌کند.

۳- در التهاب مهبل، غسل را به مدت ۶ روز به جداره مهبل، گردن رحم و قسمتهای خارجی دستگاه تناسلی می‌مالند. البته قبل از مالیدن غسل موضع را باید با آب اکسیژنه شست‌و‌داد. نتایج مثبت پس از گذشت فقط یک روز با برطرف شدن خارش و سوزش آشکار می‌شود و پس از ۳-۲ روز میکروبهای مهبل از بین می‌روند. به نظر می‌رسد ماده «*Inhibin*» موجود در غسل است که موجب از بین رفتن میکروبها می‌گردد. و از طرفی غسل باعث افزایش ترشح اسید مهبل می‌شود و این خود در نابودی میکروبها بسیار کمک می‌کند.

۴- خارش فرج: در معالجه خارشهایی که ریشه نامشخصی دارند و معالجات معمولی درباره مؤثر نمی‌باشد، غسل داروئی است مؤثر که ارزش تجربه را دارد.

۵- دکتر کابلون معتقد است که تزریق محلول ۳۳٪ غسل و ۰۰۵٪ نوکائین در مثانه بهترین روش درمانی برای معالجه التهاب حاد مثانه می‌باشد.

۶- پس از انجام اعمال جراحی زنان بویژه در قسمت فرج استفاده از غسل از هر نوع پماد دیگری مؤثرتر و در التیام سریع زخمها مفیدتر است.

### غسل و درمان بیماریهای گوش، حلق و بینی

— غسل و انواع سرماخوردگی: از قدیم گفته شده که سرماخورد گیها (زکام، آنفلونزا و گریپ) بدون معالجه در مدت ۷ روز و با معالجه در یک هفته!! بهبود می‌یابند (کتابه از اینکه دارو تاثیر چندانی در بهبودی سریع این بیماریها ندارد). ولی گویا غسل این قاعده را تغییر داده است، زیرا تجربه ثابت کرده در صورت مصرف غسل همراه با شیر داغ و یا با عصاره لیمو و یا با چای، مدت بیماری به سه روز تقلیل می‌یابد.

— التهاب پنهان مجاری تنفسی: مانند التهاب پنهان بینی و حلق که با معالجات معمولی بهبود نیافته باشند. در این گونه موارد غسل را بصورت محلول رقیق شده در آب درآورده و استنشاق می‌نمایند. این عمل نتایج بسیار خوبی در پی خواهد داشت.

- التهاب مزمن سینوسها و التهاب چرکی مزمن گوش میانی اگر با محلول عسل شستشو داده شوند، بهبود می‌یابند، زیرا استفاده از محلولی که ۳۰٪ آن را عسل تشکیل دهد، برای متوقف ساختن رشد انواع میکروبها کفایت می‌کند.
- زکام حاد «Rhinitis» و التهاب حلق و نایژه‌ها را برطرف می‌سازد.
- در التهاب خشک بینی و حلق، معالجه با عسل نتایج سودمند و امیدوار کننده‌ای دربر خواهد داشت.
- التهاب دهان (Aphthos) در برابر معالجه موضعی با عسل به مدت پنج روز، واکنش مساعد نشان می‌دهد.

### عسل و درمان بیماری‌های قلبی

عسل باعث می‌شود خون بیشتری به عضله قلب برسد و از طریق مواد قندی موجود در آن انرژی بیشتری به قلب می‌دهد. همچنین باعث انبساط شریانهای اکلیلی قلب شده و در تنظیم ضربان نامنظم قلب نیز مؤثر می‌باشد. مهمترین بیماری‌های قلبی که عسل در درمان آنها مؤثر است عبارتند از:

- ۱- التهاب دیفتریائی قلب که گاهی نیز توأم با نامنظم بودن ضربان می‌باشد.
- ۲- پس از اعمال جراحی به عنوان تقویت کننده.
- ۳- خنق سینه یا سوزش قلب.
- ۴- ناتوانی توأم با پائین آمدن ضربان قلب چه همراه با سوزش سینه باشد و چه نباشد.

### عسل و بیماری‌های کلیه

در مواردی که فعالیت کلیه دچار نارسائی گردد، از عسل به دلیل دارا بودن مقدار اندکی پروتئین و املاح معدنی می‌توان بعنوان رژیم غذایی استفاده کرد و به عنوان دارویی مؤثر نیز نتیجه‌بخش خواهد بود.

عده‌ای از پزشکان با استفاده از عسل در ترکیبات گیاهی مثل عصاره تره و با

روغن زیتون و یا عصاره لیمو، نتایج مثبتی در دفع سنگ مثانه بدست آورده اند.

### عسل و دستگاه عصبی

عسل در حالات زیر مفید خواهد بود:

۱- گرفتگی مویرگهای مغزی.

۲- در درمان داء الرقص. (Chorea)

۳- به عنوان آرام بخش دستگاه عصبی.

۴- التهاب عصب سیاتیک با استفاده از ملکاتین (Malcatin).

و در پایان، عسل در درمان کم خونی مفید بوده، گلبولهای قرمز و هیموگلوبین را افزایش می دهد و خاصیت ضد خونریزی دارد و از این بابت می تواند نقص ویتامین K بدن را جبران کند.

در خاتمه بحث درباره این داروی جادویی، لازم به تذکر می دانیم که معالجه با عسل باید زیر نظر پزشک معالج انجام شود نه سر خود، زیرا ممکن است که نتیجه مطلوب بدست نیاید.

با توجه به آنچه به صورت خلاصه گذشت، به حیطه تاثیر وسیع این ترکیب عجیب که خداوند حشره کوچکی را مأمور تهیه آن فرموده، پی می بریم. حشره ای که شاید از نظر حجم کوچک باشد ولی از نظر نظم و تلاش و کوشش و انجام وظایف بسیار آگاه و با مهارت و بزرگ است.

بحث درباره عسل در این مختصر نمی گنجد و شاید اسرار بسیاری وجود داشته باشد که هنوز کشف نشده زیرا (وَمَا أَوْثَقْتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا).

## روزه

خداوند در سوره بقره می‌فرماید: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)<sup>۱</sup> و از پیامبر اکرم (ص) نیز نقل گردیده که: «صُومُوا تَصِحُّوا» یعنی روزه بگیرید تا تندرست باشید.

قبل از اینکه روزه را از بُعد پزشکی بررسی کنیم لازم است به یک نکته مهم اشاره شود و آن اینکه روزه در قرآن یک عبادت است و باید به فرمان الهی در این رابطه گردن نهاد. و نباید فقط از دیدگاه یافته‌های علمی به آن نگریست زیرا میدان علم و دانش به هر اندازه هم پیشرفت کرده باشد، باز محدود است و گنجایش حکمت‌های الهی را ندارد. البته این امر باعث نمی‌شود که درباره دست‌آوردهای علمی که گوشه‌هایی از حکمت‌های الهی را روشن می‌سازند، سخن نگوئیم.

روزه برنامه‌ای است برای نظام بخشیدن به ابعاد مختلف زندگی بصورت ادواری که در آن انسان‌های مؤمن خود را ملزم می‌دانند سالی یک ماه به آن عمل کنند و اینکار تاثیر عمیقی بر روح و جسم آنها بر جای می‌گذارد. روزه یک تدبیر وقائی و یک روش درمانی برای بسیاری از حالات مرضی است، و شاید دستگاه گوارش بیش از سایر اندام‌های دیگر از آن بهره‌مند شود. بهمین لحاظ بحث را باختصار درباره غریزه هضم نزد انسان آغاز می‌کنیم.

دستگاه گوارش را دهان، غدد بزاقی، معده و غدد مترشحه آن، کبد و لوزالمعده و ترشحات هضمی و صفراوی آنها و امعاء و ترشحات آنها تشکیل می‌دهد. تمام این اعضا مشترکاً فعالیت می‌کنند تا غذا هضم شده و آماده جذب گردد. غذای جذب شده توسط خون به کبد حمل می‌گردد تا در آنجا تصفیه شده و به طور دقیق و به حسب نیاز بدن توزیع و مازاد آن ذخیره گردد. عمل هضم در اینجا پایان نمی‌پذیرد،

۱- ای اهل ایمان پر شما نیز فرض گردید روزه داشتن چنانکه اسم گذشته را فرض شد و این دستور برای آن است که پاک و پرهیزگار شوید. (بقره ۱۸۳)

بلکه مواد غذایی بوسیله شریانها به تمام اندامها و سلولهای بدن حمل می‌گردد تا هر یک غذای مورد نیاز خود را از قبیل اسیدهای آمینه، چربی و سایر مواد از آن بردارند و به مصرف ترمیم، تکثیر و رشد بربانند. ضمناً مواد اضافی و زائد موجود در سلولها نیز همزمان تحویل خون می‌گردد تا آنها را از طریق کلیه‌ها، ریه‌ها و روده بزرگ دفع نماید. در کلیه این مراحل قلب، دستگاه گردش خون، مغز و اعصاب نیز مشارکت دارند.

می‌بینیم که عمل غذا خوردن با بلعیدن لقمه پایان نمی‌پذیرد بلکه این اولین مرحله کار است. با بلعیدن لقمه، تمام دستگاههای بدن وارد فعالیت می‌شوند تا عمل هضم و جذب به نحو مطلوب انجام پذیرد. هر چند اکثر افراد در انجام فعالیتهای روزانه خود چه بدنی باشد و چه روحی و فکری کوتاهی می‌کنند، تعداد کمی نیز با فرود دادن بی حساب مواد غذایی در مشغول کردن معده خود قصور می‌ورزند. لذا دستگاه گوارش را می‌توان پرکارترین دستگاه بدن نامید. و همانطور که استراحت برای اعضای مختلف بدن لازم و ضروری است، برای دستگاه گوارش نیز امری حیاتی و واجب است. و چه بهتر این استراحت از طریق پیروی از یک برنامه ثابت غذایی و در طول یک ماه باشد تا به فواید و دست‌آوردهای غیر قابل انکار و بسیاری نایل شویم، از جمله:

۱- خلاصی بدن از چربیهای متراکمی که در صورت افزایش تبدیل به بیماری چاقی می‌شود. گرسنگی بهترین روش درمان بیماری چاقی و آب کردن چربیهای اضافی بدن است. و از طرفی انسان را از عوارض زیان‌آور جنبی داروهائی که اشتها را کم می‌کنند، مصون می‌دارد.

۲- دفع فضولات و سموم متراکم در بدن.

۳- فرصت دادن به سلولها و غدد بدن برای تجدید قوا و انجام وظایف خود به نحو مطلوب و کامل.

۴- استراحت نسبی کلیه‌ها و دستگاه ادرار.

۵- کاهش رسوبات چربی در شریانها و پیشگیری از تصلب شراین.

۶- گرسنگی باعث می‌شود که پس از پایان روزه بدن از خود واکنش نشان دهد. این واکنش بصورت میل به غذا و نشاط و فعالیت و تحرک است. درحالی‌که قبلاً خوردن غذا بصورت یک عادت خسته کننده درآمده بود.

اگر آداب روزه را همانطور که شارع مقدس تکلیف فرموده و رسول خدا (ص) برای ما سنت قرار داده بجا آورده شود، می‌تواند بهترین روش درمانی با گرسنگی باشد. روشی که اروپائیان در این اواخر به اهمیت آن پی برده‌اند. در همین رابطه یک پزشک اتریشی به نام بارسیلوس می‌گوید: «ممکن است فایده گرسنگی در معالجه برتر از کاربرد دارو باشد». پزشک دیگری به نام دکتر هلبا (Helba) بیماران خود را چند روز از غذا خوردن منع می‌کرد و سپس برای آنها غذاهای سبک تجویز می‌نمود. علت کارایی روزه در معالجه را می‌توان به دلیل روی آوردن بدن به مصرف مواد غذایی ذخیره شده در خود دانست. در صورت کاهش ورود مواد غذایی از خارج به بدن، رژیم غذایی شدیدی در بدن حکمفرما خواهد شد. سپس بدن برای زنده ماندن خود خوری را آغاز خواهد کرد و این کار را به ترتیب با مصرف ذخایر مواد قندی، چربیها، بافتهای پروتئینی از کار افتاده و... شروع خواهد کرد. ملاحظه می‌کنیم که درمان با روزه بر از بین بردن بافتهای مریض و از کار افتاده تکیه دارد که بعد از روزه مجدداً ترمیم خواهند شد. شاید بهمین دلیل باشد که عده‌ای و از جمله دکتر «باشوتین» معتقد باشند که روزه می‌تواند جوانی را به انسان بازگرداند. از طرفی دیگر روزه می‌تواند تاثیرات نیکویی بر روح انسان نیز داشته باشد که بصورت رقت احساس و عواطف، خیرخواهی، دوری از جدل و درگیری و دشمنی با دیگران ظاهر می‌شود. روزه‌دار احساس می‌کند روحی متعالی و فکری بلند دارد و صدق الرسول (ص) آنجا که می‌فرماید: «الصَّيَّامُ جُنَّةٌ، فَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَجْهَلْ، فَإِنْ عَرَّوْا قَاتِلَهُ أَوْ شَاتِمَهُ فَلْيَقْتُلْ: إِنِّي صَائِمٌ»<sup>۱</sup>.

۲- روزه پوشش و سپر است، اگر کسی از شما روزه‌دار بود ناسزا نگویید و نادانی نکنید، و اگر مردی او را به جنگ دعوت نمود و با ناسزا گفت، بگوید: من روزه‌ام.

اما درباره رابطه روزه با وظایف جنسی، می‌توان گفت روزه باعث تقویت اراده روحی انسان می‌گردد و او را قادر می‌سازد تا با نفس خود به مجاهده برخاسته و از اعمالی که منجر به ارتکاب گناه می‌شود (مثل نگاه حرام و فکر کردن درباره زنا) و معاصی که منجر به افزایش ترشحات هورمونه‌های جنسی می‌گردد (خودداری نماید). لذا روزه روش موفق برای اجتناب از ارتکاب گناه بوده و هست و پیامبر اکرم جوانانی را که از ازدواج سرباز می‌زدند مورد خطاب قرار داده می‌فرمود: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، قِنِي أَنْتِفَاقَ بَيْنِكُمْ الْبَاءَةَ، فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّيَامِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاهٌ»<sup>۲</sup>.

شکی نیست که انحراف جوانان در مسائل جنسی به عدم تهذیب عواطف و کنترل غرائز جنسی آنها برمی‌گردد و همین عامل نقش بسزائی را در ناتوانی آنها در رویارویی با مسائل ملی ایفا می‌کند. زیرا این رویارویی نیازمند داشتن ایمان قوی و تحمل مشکلات و از خود گذشتگی است.

خلاصه اینکه امروزه تاثیر مثبت روزه بر بسیاری از بیماریها به اثبات رسیده است. مهمترین این بیماریها عبارتند از:

۱- امراض دستگاه گوارش از قبیل التهاب حاد معده.

۲- چاقی.

۳- تصلب شرایین، بالا رفتن فشار خون و خنای سینه.

۴- التهاب مزمن کلیه.

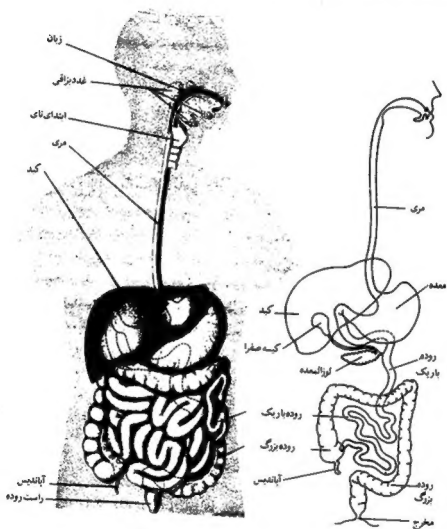
۵- آسم.

۶- اختلالات روانی و عاطفی.

قبل از اینکه بحث را به پایان ببریم توجه خوانندگان را به دو نکته معطوف می‌داریم:

اولاً: ممکن است روزه برای گروهی از مردم و یا افرادی که قادر به تحمل آن نیستند مضر بوده و یا اینکه تاثیر منفی بر سایر بیماریها داشته باشد که در این صوبیت

۳- ای گروه جوانان، هر کس از شما قادر به تهیه خانه‌ای باشد، ازدواج کند و کسی که توانائی آن را نداشته باشد، روزه بگیرد که روزه برای او سببی است در مقابل معاصی.



ساختمان عمومی دستگاه گوارش در انسان



بهرتر است شخص روزه نگیرد. و در این موارد خداوند رخصت افطار عنایت فرموده است (وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ)¹.

ثانیاً: برای اینکه از روزه بهره کامل بگیریم، لازم است آداب آن را بطور صحیح بجا آوریم از جمله تاخیر در خوردن افطار و تعجیل در خوردن سحری و عدم اسراف در خوردن غذا هم از نظر کمیت و هم از لحاظ کیفیت. نباید غذا را به مقدار فراوان خورد همچنین نباید در خوردن غذاهای متنوع افراط به خرج داد. متأسفانه امروزه نگاه مردم به روزه مانند دیدشان نسبت به سایر اسمها و مظاهر است و توجهی به روح و هدف آن ندارند. بهمین دلیل اسراف در غذا در ماه رمضان بصورت عادت درآمد و از این ماه مبارک، ماهی برای پرخوری و خوشگذرانی ساخته‌اند. این در حالی است که این ماه برای پدران و اجداد ما، ماهی برای تقویت ایمان و جهاد و صبر و استقامت بشمار می‌رفته است. این ماه برکات فراوانی برای اسلام به‌مراه داشته است. در این ماه بود که جنگ بدر به نفع اسلام پایان یافت و در این ماه مکه توسط رسول اکرم فتح شد و وقایع یرموک و قادسیه در این ماه اتفاق افتاد. با پیروزی مسلمانان بر تاتارها در «عین جالوت» چهره تاریخی در این ماه دگرگون گردید و نهایتاً در این ماه لشکر اسلام به فرماندهی صلاح الدین ایوبی، بر سپاه صلیبی در جنگ «حطین» به پیروزی رسید.

تمام

۱- و هر کس از شما مریض و یا مسافر باشد به شماره آن روزها در غیر ماه رمضان روزه دارد. (بقره